

Kūnui ir sielai

Kaip maitintis dirbant naktimis?



■ Paprastai žmonių, dirbančių pamaininį darbą, mityba yra chaotiška, norisi saldžiai užkandžiauti ir gerti didelius kiekius kavos, dažnai priaugama svorio.

NAKTĮ MŪŠŲ organizmo medžiagų apykaita sulėtėja, nes organizmas „užprogramuotas“ miegoti. Tai kaipgi maitintis tiems žmonėms, kurie dirba pamaininį darbą, taigi tenka dirbti ir naktimis?

Kaip valgyti vėlyvą vakarą ir naktį, kai tenka dirbti, pasakoja mitybos specialistė, studijos „Sulieknek sveikai“ vadovė **Vaida KURPIENĖ**.

Pasak jos, pirmiausia būtina žinoti, kad net jei naktį ir būdraujame, mūsų organizmo medžiagų apykaita išlieka sulėtėjusi.

Tad jei negalime pasirinkti kitokio darbo, tai tikrai galime pakoreguoti savo mitybą ir jaustis geriau ne tik naktį, bet ir kitą dieną. Taip bus paprasčiau išlaikyti ir stabilų svorį.

Vakarienė prieš naktinį darbą

Įprastai vakarienei rekomenduojami baltymai su šviežiomis daržovėmis, daržovių troškiniai. Tačiau tokia tai-

syklė galioja einantiems ilsėtis. Dirbantiems naktį žmonėms aktualu gauti ilgai energijos teikiančio maisto.

Tai reiškia, kad vakarienę valgome sočiai. Pasiruošiame šviežių, termiškai neapdorotų daržovių porciją ir prie jų sotų patiekalą:

- Grūdų (soros, perlinės, miežiai, griekiai, avižos, rudi ryžiai) sūrias ar aštrias košes ir jų troškinius su daržovėmis. Venkite dribsnių ir greito paruošimo bei baltų ryžių – jie tik paskatins alkį.

- Sveiki sumuštiniai su pilno grūdo bemielle duona. Tokį galima įsidėti ir į darbą, patogiu neštis ir valgyti.

- Bulvės, virtos su lupenomis ar keptos orkaitėje ant grotelių.

- Pupelių ar avinžirnių troškiniai. Taigi patiekalų įvairovė didelė, belieka tik pasirinkti ir suvalgyti.

Kaip ir kuo užkandžiauti?

Jei naktį valgyti nenorite, galite ir nevalgyti, bet jei užkasti norisi, būkite

pasiruošę nedidelių užkandžių:

- Įvairių daržovių salotų, jų gabaliukų; puikiai tinka cukinija, agurkai ir pomidorai (jei sezonas), žiedinis kopūstas, kaliaropė, žemėinė bulvė (topinambas).

- Riešutų ir sėklų – 20 g, nekepinčių ir nesūdytų.

- Mažą gabalėlį šokolado (70 proc. ar daugiau kakavos).

- Stiklinę kefyro su krapais, kardamonu ar cinamonu.

- Varškės ar tofu sūrio su prieskoniais.

- Virši ir padžiointų orkaitėje avinžirnių ar pupelių su aštresniais prieskoniais.

- Sūrio lazdelę (ne pakelį, o tik vieną).

- Pilno grūdo duonos gabalėlį.

- Vaisių – jei norisi saldaus ir po vakarienės praėjo bent 4 valandos.

Svarbu, kad užkandžiautumėte mažais kiekiais ir su 2,5–4 val. pertraukomis.

Ką ir kiek gerti naktinio darbo metu?

Darbo metu patariama gerti natūralaus vandens. Taip pat galite išsivirti arbatos. Geriausiai tonizuoja juoda, žalia, matė bei prieskonių arbatos. Jei arbatą pagardinsite cinamonu, mažiau norėsis saldaus ar miltinių. Šis prieskonis mažina apetitą.

Kavos naktį reikėtų vartoti labai ribotai. Ji trumpam tonizuos, tačiau greitai nuovargis dar labiau sustiprės, todėl tiesime ranką prie dar vieno puodelio kavos ar saldumynų.

Ką valgyti grįžus po darbo paryčiais ar ryte?

Grįžę po naktinės pamainos žmonės būna išalkę, taigi sėda, prisivalgo ir pilnu skrandžiu eina miegoti. Nereikia nė sakyti, kad jų miego kokybė būna prasta. Atsikėlę vėl nori saldžių ir miltinių patiekalų – ir taip blygybių ratas sukasi.

Geriausia grįžus užkasti saldžių vaisių, išgerti arbatos ir eiti bent kelias valandas pamiegoti. Skrandis bus beveik tuščias, miegosite giliai, kietai ir pabūssite pailsėję. O atsikėlę sočiai pavalgysite – kaip pietus.

Jei po darbo neturite galimybės pailsėti, pirmiausia pagalvokite: o gal pavyktų nors pusvalandį numigti. Sveikata svarbiau už neplautus indus ar išplautas grindis. Jei vis dėlto trūksta miego, pusryčiams rinkitės bananus ar sočias vaisių salotas. Priešpiečiams vėl tiks vaisius ir keli riešutai. Pietums rinkitės angliavandenius – tokie pat patiekalai, kaip čia buvo išvardyta vakarienei prieš naktinį pamainą. Pavakariams ir vakarienei – baltyminiai produktai: varškė, kiaušinis, žuvis, pupelės. Būtina pavalgyti likus 3 valandoms iki miego.

Laikydami šiuo patarimų turėsite daugiau jėgų darbe, o kita diena po pamainos bus šviesesnė ir lengvesnė.

Plačiau www.sulieknek.lt