

Karščiausios sveikos mitybos tendencijos 2016-aisiais



Nuo kava iki asmeninio trenerio

Mitybos tendencijos, lyg drabužių mados, nuolatos keičiasi – tik spėkite apie visas sužinoti ir išmėginti. Kokiomis sveikos mitybos tendencijomis verta kliautis, kaip nepasiklysti tarp gausybės patarimų ir šiltąjį sezoną pradėti džiuginančiais figūros pokyčiais, pasakoja sveikos mitybos specialistė, knygos „Balansas: skanus maistas ir sveikos gyvenimo idėjos aktyviems žmonėms“ bendraautorė Vaida Kurpienė.

Pastaraisiais metais itin išpopuliarėjo ispaninių šalavijų sėklos. Jas valgyti madinga bei sveika ir šiomet. Kuo jos naudingos?

Ispaninių šalavijų sėklos – vienas iš omega-3 riebalų rūgščių šaltinių. Šiuo atžvilgiu jos dažnai lyginamos su lašiša, bet teigiama, kad šiose sėklose omega-3 riebalų rūgščių yra net 7 kartus daugiau. Tačiau toks lyginimas nekorektiškas, mat sėklų tikrai neįveiksime tiek, kiek galime suvalgyti žuvies. Be to, egzistuoja ir kita ispaninių šalavijų sėklų alternatyva – tai linų sėmenys. Remiantis JAV duomenų bazės „NutritionData.com“ duomenimis, pastaruosiuose, palyginti su šalavijų sėklomis, omega-3 riebalų rūgščių yra net 2 kartus daugiau. Be to, linų sėmenys yra vietinės kilmės ir kainuoja gerokai mažiau, nors namie turio abiejų sėklų mitybai pajvairinti. Verta žinoti, kad ispaninių šalavijų sėklų negalima kaitinti, o prieš vartojimą reikėtų 15–20 min. pamirkyti vandenyje arba

bet kuriame kitame skystyje, pavyzdžiui, jogurte, jei norima pasidaryti padažą. Vartojamos sausos šios sėklos gali prilipti prie žarnyno sienelių ir sugerti vandenį iš mūsų organizmo. Dėl to galime pajusti silpnumą, gali sutrikti žarnyno veikla. Beje, būtina atkreipti dėmesį, kad, nepaisant to, jog yra geras omega-3 riebalų rūgščių, maistinių skaidulų, fosforo, mangano ir kalcio šaltinis, ispaninių šalavijų sėklos gana kaloringos, tad vertėtų riboti jų vartojimą. Berti jas visur ir visada galima tik tuomet, jeigu siekiama priaugti svorio.

Spiralinės pjaustyklės – dar viena šių metų sveikos mitybos tendencija. Jomis iš daržovių daromi makaronai. Teigiama, kad pastarieji gali atstoti tikruosius makaronus. Kaip vertinate šį virtuvės prietaisą?

Tam, kad skaniai valgytume, būtina turėti kokybiškas tarkas, peilius ir pjaustykles. Nuo produktų supjaustymo labai priklauso daržovių skonis. Ypač tai galioja kietesnėms daržovėms, tarkime, šakninėms sodo gėrybėms. Makaronus iš daržovių darančios pjaustyklės patinka tiek suaugusiems, tiek vaikams, nes kuo smulkiau daržovės supjaustomos, tuo būna geresnio skonio, lengviau sukramtamos, maloniau valgomas. Esame įpratę viską smulkinti burokine tarka arba maistą trinti ir pervirti. Todėl nieko nuostabaus, kad patiekalų skonis nedžiugina. Galima pabandyti tą pačią daržovę supjaustyti smulkiai ir sutarkuoti stambia tarka bei palyginti abiejų skonį. Jis tikrai skirsis, todėl suvalgyti daugiau daržovių bus lengviau.

Kokosų produktai – aliejus, pienas, miltai – vis dar karaliauja mados viršūnėje. Kur slypi jų populiarumas? Kuo šios alternatyvos geresnės, palyginti su įprastu aliejumi arba miltai?

Kokosai yra riešutai, tačiau nuo kitų riešutų iš esmės skiriasi savo sudėtimi. Jeigu kitų riešutų

nerekomenduojama kepti, tai kokosų aliejus kepimui tinka, nerafinuotas atlaiko temperatūrą iki +177 C. Taip yra dėl to, kad įprasti riešutai ir sėklos kupini nesočiųjų riebalų rūgščių. Jos prastai atlaiko karštį, todėl kepinamos skyla. Taip susidaro kancerogeninių medžiagų – transriebalų. Kokosų aliejus yra „sotusis“ riebalas. Jis panašus į sviestą, tačiau neturi cholesterolio. Šiame aliejuje galima šiek tiek pakepti daržoves, prieš dedant jas į košes arba troškinius. Jis suteiks puikų salsvą prieskonį. Nedidelis kiekis taip pat tinka paukštiniai kepti, nors mėsa geriausia kepti išvis be riebalų. Kalbant apie kokosų pieną, jis puikiai pakeičia grietinėlę. 32 % lietuvių netoleruoja laktozės, todėl kokosų pienas gali puikiai pasitarnauti gaminant įvairius padažus, troškinius ir kitus patiekalus. Visgi jis gana riebus, tad nevertėtų piktnaudžiauti. Kokosų miltai taip pat gana kaloringi ir turi sočiųjų riebalų rūgščių. Jie daugiausia naudojami įvairiems saldu-

mynams kepti. Taigi tai puikus pasirinkimas, vartojant mažais kiekiais.

Vaisių ir daržovių kokteiliai taip pat nepraranda savo svarbos. Tačiau yra nuomonių, kad kartu sumaišius kelis skirtingus produktus susidaro naujų kenksmingų junginių. Ar tai tiesa?

Remiantis JAV mokslininkų rekomendaci-

jomis, vertėtų labai riboti sulčių vartojimą. Padidintas jų vartojimas susijęs su didėjančiu antsvoriu ir su tuo susijusiomis ligomis. Nepaisant to, kad minėti kokteiliai ne visuomet yra daromi kaip sultys, juos gaminant dalis skaidulų lieka, tačiau kita dalis suardoma – tai pakeičia jų poveikį. Trintus vaisių kokteilius rekomenduojama vartoti tik tiems, kurie norėtų priaugti svorio, arba tiems, kuriems reikia suvartoti itin daug kalorijų, siekiant išlaikyti esamą svorį.

Vis dažniau kalbama apie tai, kad vertėtų derinti maisto produktus, tarkime, kartu nevalgyti angliavandenių ir baltymų. Tai mitas ar tiesa?

Ir mitas, ir tiesa. Viena vertus, viską, ką suvalgome, mūsų skrandis ir žarnynas tikrai suvirškina. Kita vertus, kyla klausimas, kaip jaučiamės po to, kai suvalgome vieną arba kitą produktų derinį. Maisto derinimas tikrai nėra tiesiogiai susijęs su svorio metimu. Tai nėra pagrįsta mokliškai, tad rekomenduotina pačiam žmogui palyginti savo savijautą. Tai bus geriausias rodiklis. Vieną kartą pietums suvalgykite mėsos ir daržovių arba bulvių bei daržovių ir palyginkite, kaip jaučiatės tada, kai viską suvalgote vienu kartu. Atsakymas bus akivaizdus. Taip yra dėl to, kad maistas ilgiau virškinamas – kuo daugiau primaišoma, tuo daugiau kraujo suplūsta į virškinimo traktą, sunkiau ir ilgiau virškinama. Būtent dėl to sunkiai privalgę dažnai pajuntame mieguistumą, užsigeidžiame ko nors saldaus arba kavos – tiesiog norime save tonizuoti.

Kokių dar sveikos mitybos tendencijų yra?

Šiuo metu taip pat populiariu atsakyti tam tikrų produktų grupių, pavyzdžiui, pieno, mėsos ir t. t. Tačiau iš tiesų pirmiausia vertėtų vengti ne atskirų grupės gaminių, o stipriai pramoniniu

būdu apdorotų produktų, tarkime, saldžių pieno gaminių, dešrų, dešrelių, baltųjų miltų arba baltųjų ryžių, sausų pusryčių. Kai kurie tyrimai atskleidžia, kad vienos arba kitos grupės produktai gali kenkti. Tačiau dažniausiai kalbama apie labai didelį tam tikrų gaminių vartojimą. Kitaip tariant, tai nereiškia, kad žmogus, kuris 3 kartus per savaitę valgo mėsą, pasijus blogai. Kita vertus, statistiniai Vakarų šalių gyventojai iš tiesų vartoja per daug mėsos bei pieno produktų. Tai iš tiesų kenkia. Didžiausia problema – saiko nebuvimas, o ne atskirų produktų grupės. Taigi sekant naujausias mitybos tendencijas reikėtų vengti kraštutinumų ir netikėti straipsniais arba knygomis, kur rašoma, kaip kasdien išgėrę acto galime sulieknėti arba pasveikti nuo visų įmanomų ligų. Maistas tikrai gali padėti išvengti daugybės ligų, bet būtina vadovautis sveiku protu. Netgi pats vertingiausias produktas, valgomas itin dideliais kiekiais, atneš daugiau žalos negu naudos.

Kaip vertinate šias kadaise populiariomis buvusias sveikos mitybos madas?

...svorio metimui skirtas arbatas.

Teigiama, kad vienos arbatos skatina žarnyno valymą, o kitos pasižymi detoksikaciniu poveikiu. Vis dėlto neaišku, kuo grįsti tokie teiginiai. Tarkime, natūrali žalioji arbata tikrai turi labai daug antioksidantų. Tačiau jei ją užsigersime ką tik suvalgytą gabalą torto, vargiai pavyks sulieknėti.

...vaisių atsiskyrimą, neva per daug cukraus.

Ši tendencija dar nepasenusi. Visgi tai greičiausiai nesusišnekėjimo padarinys. Visos organizacijos rekomenduoja vartoti vaisius ir daržoves. Anksčiau manyta, kad jų nauda vienoda, o dabar mokslininkai pradeda kalbėti, jog reikia didinti daržovių vartojimą, bet mažinti suvalgomų vaisių kiekį. Pastaruosiuose yra daug cukrų, kurie turi mažiau įtakos, jeigu yra valgomi, tačiau daugiau, jei geriami, t. y. iš jų spaudžiamos sultys. Taigi į savo mitybą labiausiai vertėtų įtraukti nekrakmolingų daržovių. Jeigu jos šviežios ir vandeningos, kiekis išvis gali būti neribojamas. O vaisių vartojimą būtina riboti. Gali būti, jog kai kuriose rekomendacijose tai nėra pabrėžiama tik dėl to, kad nesukeltų žmonėms šoko...

...dietas be glitimo sveikiems žmonėms.

Lietuvoje glitimo netoleruoja tik apie 2 % gyventojų. Mūsų regione gyvenantiems žmonėms grūdiniai produktai daugelį tūkstantmečių buvo pagrindinis maistas. Anksčiau mokslininkai skelbė, kad glitimas veikia kaip uždegimo procesus keliantis elementas. Tačiau neseniai tie patys mokslininkai pripažino, kad šiek tiek apsiriko... Glitimo dietų populiarumą taip pat lemia ir pasaulinio lygio žvaigždės, kurios jų laikosi ir apie jas šneka. Paskutiniaisiais duomenimis, daugiausia problemų kelia ne pats glitimas, o paprastieji angliavandeniai, su kuriais tie tyrimai ir buvo atlikti (baltieji miltai ir jų gaminiai). Taigi atsirinkti nepaprasta, todėl geriausia kreiptis į specialistą, kuris padės susigaudyti informacijos džiunglėse.

„...kuo smulkiau daržovės supjaustomos, tuo būna geresnio skonio, lengviau sukramtamos, maloniau valgomas.“

Beatričė Serpauskaitė



Įrašykite skaitmenis nuo 1 iki 9 taip, kad jie nesikartotų eilutėse, stulpeliuose bei paryškintuose 9 langelių (3x3) kvadrateliuose.



1/4
CYREX