

Mitybos specialistė V.Kurpienė apie mitybą žiemą: „Pamirškite trintas sriubas ir daržoves, kurios mus vėsina“

Mitybos specialistė V.Kurpienė apie mitybą žiemą: „Pamirškite trintas sriubas ir daržoves, kurios mus vėsina“ Vaida Kurpienė. Šaltasis sezonas dažniausiai skatina ne tik rengtis šiltesniais drabužiais, bet ir puikiai atspindi mūsų lėkštėse. Ką valgyti, kad jaustumėtės sotūs, tačiau energingi ir gyvybingi? Ar tikrai sočiau ir riebiau valgydami būsime sveikesni? Mitus apie šaltojo sezono mitybą vaiko sertifikuota mitybos specialistė, studijos „Sulieknėk sveikai“ vadovė Vaida Kurpienė.

Kaip mums reikėtų maitinti šaltuoju sezonu? Į ką atkreipti dėmesį?

– Šaltuoju sezonu mums norisi valgyti daugiau. Visų pirma, yra tamsiau, mažiau būname dienos šviesoje, todėl organizme gaminasi mažiau hormono melatonino, ir dienos metu jaučiamės apsnūdę. Dėl tokio vangumo norime save tonizuoti miltiniais, saldžiais patiekalais ir apskritai norime daugiau valgyti. Aišku, yra ir kitų priežasčių, pavyzdžiui, mažiau judame, kraujotaka susilpnėja, o dėl šios priežasties taip pat jaučiamės šiek tiek vangesni. Taigi, pirmas dalykas, ką turėtumėte padaryti, kai manęs klausia, ką valgyti ir ko nevalgyti šaltuoju sezonu, yra susijęs ne su valgiu, – aš siūlau tinkamai apsirengti ir vidury dienos išeiti pasivaikščioti bent 10 minučių. Visada atsiras, kas sakys, jog oras mieste nešvarus, automobiliai važiuoja, tačiau tai daug geriau nei visą laiką būti patalpoje. Patalpas, beje, būtina vėdinti, kad gautume daugiau deguonies. Vasarą jau savaime judame gerokai daugiau, o judėdami šaltuoju metu mes gausime daugiau energijos, norėsime mažiau valgyti, miegas bus daug geresnis, o darbas bus efektyvesnis.

Ar šaltuoju sezonu reikėtų valgyti kitaip nei vasarą? Ar mums reikia sotesnio ir riebesnio maisto?

– Nuo didelio kiekio riebaus maisto reikėtų susilaikyti, kadangi gyvename kitokiose sąlygose nei senovėje. Anksčiau žmonės pavasarį ir vasarą anksti keldavosi ir aktyviai fiziškai judėdavo nuo ryto iki vėlyvo vakaro. Tik šaltuoju sezonu jų gyvenimo būdas būdavo sėslesnis, todėl riebalų sluoksnį jie lengvai sutirpdydavo atėjus šiltajam metui. Dabar mes to jau nepatiriame, todėl pavasarį „neturime kur dėti“ priaugintų kilogramų, kurie ir taip nėra į sveikatą. Todėl nereikėtų manyti, kad žiemą visai gerai priaugti vieną kitą kilogramą. Nėra jokios logikos, kadangi judame mažiau, valgome daugiau, todėl natūralu, kad nesijausime geriau. Šilto maisto tikrai norisi šiuo metu. Kai šalta, vėsiems produktams pašildyti mes turime atiduoti savo kūno šilumą. Dėl to dažnai yra vengiama šviežių daržovių, kurios laikomos šaldytuve. Ištraukite jas anksčiau prieš vartojimą ar pašildykite karšto vandens dubenyje. Daržoves reikėtų rinktis pagal sezoną, tarkime, tokie pasirinkimai kaip agurkai, pomidorai, salotų lapai, mūsų organizmą vėsina, tuo tarpu įvairios šakninės daržovės – morkos, švieži neapdoroti burokėliai, griežčiai, saliero šaknis, ropės, ridikai – organizmą šildo. Skiriasi ir sotumo jausmas – suvalgę tokį patį kiekį pomidorų ir ropių, ilgiau jausimės sotūs nuo šakninių daržovių, kaip, beje, ir nuo įvairių kopūstų. Sezoniškas valgymas mums yra būtinas dėl įvairių priežasčių, pavyzdžiui, chemikalų, kuriais apdorojamos daržovės. Šakninėms jie nėra reikalingi, kadangi jos ir taip ilgai išlieka šviežios iki pat pavasario, jeigu laikomos tinkamoje temperatūroje. Todėl nereikėtų manyti, kad žiemą visai gerai priaugti vieną kitą kilogramą. Nėra jokios logikos, kadangi judame mažiau, valgome daugiau, todėl natūralu, kad nesijausime geriau. Jeigu norisi šilto maisto, jūs drąsiai galite valgyti sriubas,

troškinius, tačiau jeigu juose yra augalinių produktų, bulvių ar kitų daržovių, kruopų, visa tai turėtų būti kramtomos konsistencijos. Pervirtas, trintas maistas sotumo jausmo suteikia kur kas mažiau, jame yra mažiau ir maistingųjų medžiagų, todėl greičiau išalksime ir imsime užkandžiauti. Dažnai iškyla klausimas apie sriubą – sveika tai ar ne? Visada atsakau: o ką manote apie troškinį? Juk iš tikrųjų šie du patiekalai skiriasi tik vandens kiekiu. Todėl kalbant apie sotumo jausmą, nereikėtų valgyti prie televizoriaus ir kitų dirgiklių – valgykite sąmoningai, kad pajautumėte, kiek iš tikrųjų jums reikia maisto, bei pamirškite maisto trynimą ir pervirimą.

Tačiau trintos sriubos juk daugeliui neatrodo blogas pasirinkimas, pavyzdžiui, moliūgų?

– Trinti produktai labiausiai tinka kūdikiams, mažiems vaikams, paaugliams ir tiems suaugusiems, kurie nori priaugti svorio, neturi jokių atsvario problemų ar intensyviai užsiima ištvėrmės sporto šakomis. Visiems kitiems verčiau rinktis kramtomus produktus. Pagalvokite, kiek reikia suvalgyti moliūgų sriubos, kad būtumėte sotūs bent tris valandas? Tik moliūgo bijoti neverta. Neapdorotas moliūgas puikiai tinka salotoms. O jeigu norisi termiškai apdoroto, galite supjaustyti moliūgą didesniais kubeliais pabarstyti druska, kmynais ir pašauti į orkaitę. Vos suminkštėjęs jis bus ir sveikas, ir gardus garnyras arba užkandis. Nėra blogų daržovių ar vaisių, tiesiog jų paruošimas būna netinkamas.

Kokius vaisius ir daržoves patartumėte vartoti?

– Dar galima mėgautis slyvomis, kriaušėmis, obuoliais, taip pat egzotiniais, citrusiniais vaisiais – šiems dabar puikus metas, sezonas, todėl tai pats laikas juos valgyti. Puikiai tiks ir šaldytos uogos. Reikėtų žinoti, kad vaisius būtina riboti, o štai šviežių daržovių galima valgyti neribotai. Valgykite visas šaknines daržoves, įvairių rūšių kopūstų. Būtinai skanaukite raugintų daržovių, kuriose gausu probiotikų – tai labai sveika. Tiesa, jas riboti reikėtų tiems, kurie turi didelį kraujospūdį, kadangi raugintose daržovėse visgi yra nemažai druskos. Tačiau raugintuose kopūstuose atrasime daugiau vitamino C negu žaliuose, taip pat visuose raugintuose produktuose gausu antioksidantų. Daugelis žmonių painioja raugintus ir marinuotus produktus. Pastaruosiuose yra gausu acto, todėl pramoniniu būdu pagamintų nerekomenduoju vartoti išvis, o jeigu ruošti naminiu būdu, stebėkite, kiek acto sunaudota. Natūralus actas yra sveika, tačiau nesveika didelis jo kiekis, ko ir būna marinuojuose produktuose. Vienareikšmiškai šioje kovoje laimi rauginti produktai, todėl skanaukite į sveikatą.

Kokių produktų nerekomendotumėte?

– Nors dabar puikus metas egzotiniams vaisiams, tačiau reikėtų žvelgti į kiekį. Pavyzdžiui, citrusinių vaisių žievelės yra nupurkštos pesticidais (remiantis tyrimų duomenimis, vaisių viduje jų yra net 60 kartų mažiau). Jeigu gaminant jums reikia žievelių, siūlyčiau rinktis ekologiškus vaisius. Venkite maisto pertekliaus ir neapgaudinėkite savęs, kad atėjus pavasariui kilogramai ištirps. Stenkitės kuo daugiau judėti, nevalgykite tik salotų lapų, pomidorų ir agurkų, kadangi dabar nėra šių daržovių sezonas, rinkitės šaknines, kopūstines ir raugintas daržoves. Trumpiau virkite augalinius produktus, kad išliktų jų traškumas. Nėra blogų daržovių ar vaisių, tiesiog jų paruošimas būna netinkamas. Kaip visais sezonais, kiekvienoje produktų grupėje laikykitės toliau nuo per daug apdorotų produktų. Jeigu valgote mėsą – tuomet mėsą, o ne mėsos gaminį, jeigu kruopas – tuomet grūdus, o ne dribsnius ar užpilamas košes. Tuo labiau venkite sausų pusryčių, kuriuose gausu cukrų. Kuo paprastesnis produktas, kuo mažiau sudėtinių dalių, tuo jis vertingesnis. – Šaltuoju sezonu mėgstame ne tik vaisius – daugelis dažnai vartoja ir jų sultis, pavyzdžiui, natūralias obuolių ir kitų vaisių bei uogų, ir mano, kad tai labai sveika. – Aš jau šešerius metus mokau žmones, kad sultys nėra sveikas produktas. Ir šiemet labai apsidžiaugiau, kad PSO (Pasaulio sveikatos organizacija) pagaliau viešai paskelbė, kad sultis reikia riboti ir reikia valgyti vaisius. Anksčiau sultis rekomendavo gerti kiekvieną dieną, vėliau

siūloma buvo riboti iki vienos stiklinės per dieną. Dabar teigiama, kad net viena stiklinė natūralių sulčių turi tiek cukrų, kiek galima suvartoti suaugusiam vyrui per parą. Sultys – tai natūralūs limonadas. Daugeliui būna siurprizas, kad limonade ir natūraliose sultyse cukrų kiekis nesiskiria – tai yra 10–11 g 100 ml, vadinasi, viename litre natūralių sulčių – apie 100 g cukrų. Todėl sultis netinka gerti kasdien, jokių būdu nerekomenduoju jų ir vaikams, nebent kaip desertą. Net ir vaisiai yra šiais laikais daug saldесni nei buvo gamtoje natūraliai. Kuo mes saldžiau valgome, tuo mūsų skonio receptoriai susilpnėja, tuo labiau norisi vis saldесnio maisto, kad pajustumė tokį patį saldumo pojūtį. Aš vaisius laikau sveiku, kupinu antioksidantų, vertingu, natūraliu desertu. Tačiau jie nesuteikia sotumo jausmo, todėl klaidina – atrodo, kad nieko nevalgėte, todėl lengva suvartoti per dieną didelius kiekius. Dar didesnis natūralus saldumynas – džiovinti vaisiai, kuriuose cukraus koncentracija didžiulė. Žmonės labai klaidina tai, kad organizacijos teikiančios mitybos rekomendacijas, suplaka į vieną daržoves ir vaisius. Reikėtų žinoti, kad vaisius būtina riboti, o štai šviežių daržovių galima valgyti neribotai (riboti reikia, kai yra specifinės situacijos, ligos ir pan.). Tačiau jūs įprastai nesuvalgysite šviežių daržovių tiek, kad jos pakenktų sveikatai, jeigu valgysite sąmoningai, gerai sukramtysite. Taigi rinkitės daugiau sezoninių daržovių, o vaisius valgykite priešpiečiams, kai norisi daugiau energijos.

Skaitkite daugiau: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/mityba/mitybos-specialiste-v-kurpiene-apie-mityba-ziema-pamirskite-trintas-sriubas-ir-darzoves-kurios-mus-vesina-1030-713195?copied>