

10 praktikės patarimų

Vaida Kurpienė – viena iš tų, kurie neabejotinai pritarė amerikietei daktarei, nepasitikinčiai jau minėtu maisto priedu „Sensa“. Moteris išstudijavo galybę literatūros apie sveiką mitybą – šia ėmė nuodugnai domėtis vildamasi atrasti būdą įveikti įsisenėjusią sveikatos problemą. Vaida investavo savo laiką ne veltui: kai pradėjo nuosekliai vadovautis tuo, ką išsiaiškino, pasitaisė sveikata, ištirpo apie 20 kg. Be to, ji sukaupe pamatinių žinių: kokie procesai pradeda vykti organizme, kai ko nors suvalgome ir išgeriame, ko jam labai reikia, kad jaustųsi



stiprus ir sveikas, o kas jam – pragaištis, nors žmonės linkę manyti kitaip... Palengva sveikos mitybos entuziaste tapusios moters galvoje susidėliojo aiški, savo kailiu patikrinta, stabilus kūno pokyčius garantuojanti mitybos sistema, kurią Vaida *pakrikštijo* labai paprastai – „Sulieknėk sveikai“. Ja sėkmingai pasinaudojo jau ne vienas žmogus, panoręs atsikratyti blogų, įgyti naudingų įpročių ir, žinoma, pagražėti. Paklausėme praktikės, kuri nebeįsivaizduoja, kad galėtų maitintis taip, kaip kažkada, kokių dalykų vasarą ji daryti nepataria, ir štai ką išgirdome:

- 1 Nereikėtų valgyti įprastų pietų, jei vakare numatomas didelis valgymas. Dieną patartina pasistiprinti salotomis, koše ar bent sumažinti įprasto maisto kiekį. Šitaip išvengsite kalorijų pertekliaus.
- 2 Negalima ant grotelių ar šašlykinėje kepti pirmų po ranka pakliuvusių dešrelių. Rinkitės tik tas dešreles, ant kurių pakutės parašyta: „Tinkamos kepti.“ Į virti skirtas dedama medžiagų, kurios yra aukštoje kepimo temperatūroje, o jų skilimo produktai kenksmingi žmogui.
- 3 Kam prisirišti prie riebios kiaulienos? Ant grotelių paruošta liesesnė paukštiena, žuvis – labai gardu, o ką jau kalbėti apie pakeptus baklažanus, cukinijas, saldzuosius pipirus – jie tokie skanūs! Tikrai pirštus apsilaižysite, jei pirmiausia daržoves pamarinuosite su prieskoniais, patepsite lydytu sviestu ar kepti skirtu aliejumi.
- 4 Valgant šašlyką ar kitokį mėsos patiekalą verčiau apsieiti be ryžių, bulvių, duonos – toks derinys nėra tinkamas, nes apsunkina virškinimą, be to, patiekalo kaloringumas bus tikrai per didelis. Visai kas kita – šviežios daržovės: jos virškinimą skatina, o kalorijų turi santykinai nedaug (tik nepadauginkite padažo!).
- 5 Užkandžiams rinkitės sezoninius vaisius, uogas, daržoves. Labai skanūs šviežių daržovių šiaudeliai su natūralaus jogurto padažu, mažos šviežios morkytės be nieko (jos traškios ir natūraliai saldžios).
- 6 Nereikėtų apsiriboti vien seniai žinomais valgais ir gėrimais. Eksperimentuojant galima atrasti originalių ir gardžių vasariškų derinių. Ar esate ragavusios šviežių bulvių salotų? Nuskustas bulves stambiai sutarkuokite arba supjaustykite šiaudeliais, sumaišykite su kitomis daržovėmis, pavyzdžiui, morkomis, ir pagardinkite aliejaus, citrinų sulčių ir prieskonių užpilu. O ar esate gėrusios agurkų gaivos? Supjaustykite agurką griežinėliais ir užpilkite šaltu vandeniu – turėsite puikų gėrimą troškuliui numalšinti.

- 7 Neapsigaukite dėl vadinamųjų gaviųjų gėrimų, sulčių, šaltos arbatos – gaminių, nuo kurių lūžta parduotuvių lentynos. Į juos būna pridėta cukraus, todėl geriant tik dar labiau troškina – šitaip organizmas prašo vandens, kuris sumažintų cukraus koncentraciją kraujyje. Saldikliai, cukraus pakaitalas, nėra geresnis pasirinkimas, nes dauguma jų, kaip rodo tyrimai, slopina sotumo jausmą ir sukelia alkį. Jei nepatinka grynas vanduo, pagardinkite jį citrinų, spanguolių sultimis, išsivirkite ir atšaldykite pankolių, kmynų ar mėtų arbatos.
- 8 Namie išspaustos vaisių ir uogų sultys, žinoma, nepalyginti sveikesnės, tačiau išspaudose lieka organizmui labai vertingos augalų dalies – ląstelių sienos. Siūlyčiau valgyti uogas ir vaisius, o ne gamintis sultis. Bet kuriuo atveju jas reikia gerti ne valgio metu, bet vietoj valgio, nes jos prilygsta atskiram patiekalui. Daržovių sultys – kas kita: jas naudinga spausti ir todėl, kad turi mažai cukraus, ir todėl, kad dauguma žmonių daržovių valgo ne tiek, kiek reikėtų. Be to, daugelis jas verda ir kepa, o termiškai apdorotų daržovių maistinė vertė sumažėja. Daržovių sultys – būdas iš dalies užpildyti šią mitybos spragą.
- 9 Verčiau nelaukite, kol ims troškinti, bet visą dieną po truputį gurškinkite gryną vandenį. Troškulyms – nepatinkamas rodiklis, pakanka ar nepakanka organizmui vandens. Kas kita – šlapimo spalva: jei ji gelsva kaip šiaudų – viskas gerai, jei tamsi – reikėtų gerti daugiau vandens. Jei labai karšta, labiau prakaituojame ir gerti norisi daug – tada reikėtų vartoti ne tik paprastą, bet ir negazuotą mineralinį vandenį, nes su prakaitu iš organizmo pasišalina dalis mineralų.
- 10 Nepirkite ledų neperskaičiusios, kokia jų sudėtis. Naudingesni yra šaldyti sulčių ledai. Vasarą šaltą skanėstą galima pakeisti kitu, daug vertingesniu: susišaldykite uogų, susmulkinkite jas elektriniu smulkintuvu ir pasigaminkite gavių kokteilį.

Jei turėtumėte Vaidai klausimų, rasite ją „Facebook“

Kiek kalorijų yra šviežiose sultyse ir gaviuosiuose gėrimuose?

- JAV žemės ūkio departamento duomenimis, didelėje stiklinėje:
- apelsinų sulčių – 112 kcal;
 - obuolių sulčių – 114 kcal;
 - vynuogių sulčių – 152 kcal;
 - „Coca-Cola“ – 97 kcal;
 - „Pepsi“ – 100 kcal.

Šitiek ditirambo sugiedota sultims, kaip labai naudingam produktui, bet, pavyzdžiui, daktaras Charlesas Billingtonas iš Minesotos universiteto, tyrinėjantis įvairius apetito aspektus, laikosi nuomonės, kad šiurkšniame žmogui „nėra jokio reikalo spausti iš vaisių sultis ir jas gerti“. Turėkite omeny, kad stiklinė sulčių – tai keliuose vaisiuose esančio cukraus koncentratas. >>