

Persivalgymas ir jo sukeltos virškinimo problemos: naikinkime priežastį, o ne pasekmes



Pilvas jau sotus, o akys vis dar krypta į šaldytuvą ar virtuvės spinteles. Labai pažįstama situacija? Tikriausiai žinote ir tai, kokie nelengvi valios išbandymai užklumpa apsilankius svečiuose, kur aplinkui rūpestingai tupinėjanti šeimininkė kone primygtinai siūlo „pakartoti“ ar „dar šio to paragauti“; o susiėmusiam už pilvo tiesia pakuotę plačiai išreklamuotų virškinimą gerinančių fermentų, neva „išgydysiančių“ apsunkusį skrandį ir sąžinės graužatį dėl prarasto saiko. „Persivalgius porą kartų per metus, ypatingais atvejais – nieko nenutiks nei sveikatai, nei savijautai. Deja, šiais laikais „ypatingi atvejai“ dažnam nutinka kas savaitgalį ar net kelis kartus per savaitę“, - sako sveikos mitybos specialistė, studijos „Sulieknėk sveikai“ vadovė Vaida Kurpienė, su kuria ir kalbamės apie ydingus mitybos įpročius, piktnaudžiavimą fermentais persivalgius, virškinimo problemas ir tinkamiausius būdus joms išspręsti.

Ar pritariumėte nuomonei, kad rūpestingi siūlymai dar užkasti, suvalgyti papildomą porciją prisideda prie ydingų mitybos įpročių formavimo?

Siūlant papildomą ar didesnę porciją maisto, išreiškiamas rūpestis ir meilė artimam. Tai likę iš senesnių laikų, kai maisto pertekliaus nebuvo, o ypatingesni patiekalai buvo ruošiami tik reikšmingomis progomis. Paskutiniiais dešimtmečiais mūsų šalyje problema yra ne maisto trūkumas, o perteklius. Sparčiai daugėja ne tik turinčių viršsvorį, bet ir nutukusių žmonių – ne tik suaugusių, bet ir vaikų. Taigi nuolatinis skatinimas valgyti – tikrai ne į gera. Galiu duoti vieną praktinį patarimą, kaip išvengti raginimų svetinguose namuose: prie stalo valgykite lėtai, mažais kąsneliais, gerai sukramtykite ir lėkštėje nuolat palikite šiek tiek maisto. Taip nuolat būsite „procese“, lėkštė nebus tuščia ir mažiau galimybių siūlymams paliks.

Ar galima teigti, kad fermentų ir kitokių virškinimą gerinančių preparatų vartojimas skatina persivalgymą?

Dažnai transliuojama reklama, kurioje teigiama, jog persivalgyti nieko tokio, ar skatinama valgyti neišalkus, ilgainiui formuoja neteisingą požiūrį į sotumo ir alkio jausmus. Be to, sudaromas įspūdis, kad persivalgymas – tik momentinė „sunkaus skrandžio problema“. Tiesa, kad persivalgius porą kartų per metus – nieko nenutiks nei sveikatai, nei savijautai. Jei žmonės persivalgo dažniau, o taip ir nutinka, ir persivalgymo požymiams šalinti vartoja virškinimo fermentus – tai tikrai nėra tinkamas sprendimo būdas.

Ar apskritai rekomenduojate savo nuožiūra vartoti minėtus farmacinius produktus, jei jie nėra skirti gydytojo? Ar, Jūsų nuomone, tai yra patikimas būdas virškinimo problemoms spręsti?

Jei taip jau nutinka, kad žmogus kartą ar du per metus persivalgo ir tais atvejais pavartoja papildomų fermentų, nieko baisaus nenutiks. Tačiau įpročiu tapęs fermentų vartojimas nėra tinkamas būdas spręsti problemą.

Vartojant fermentus sprendžiama pasekmė, t.y. – pašalinami persivalgymo momentiniai simptomai. Bet iš esmės situacija nėra pakeičiama. Tokiu atveju žmogus vis tiek gauna per daug kalorijų. Retas persivalgo šviežių daržovių ar vaisių. Dažniausiai vartojama per daug sočiųjų (liaudiškai – blogųjų) riebalų: riebios mėsos, padažų; greitai pasisavinamų angliavandenių: cukraus, šlifotų grūdų miltinių patiekalų. Nuolatinis kalorijų perviršis racione susilpnina imunitetą, turi nemažos įtakos savijautai – žmogus jaučiasi apsunkęs, mieguistas, ir priveda prie nutukimo, su visomis jo pasekmėmis: padidėjusiu cholesterolio lygiu, padidėjusiu kraujospūdžiu, II tipo diabeto išsivystymo grėsme, širdies ir kraujagyslių ligomis, virškinamo trakto negalavimais, padidėjusio svorio daroma žala sąnariams. Taip pat žymiai padidėja rizika susirgti vėžiu, ypatingai storosios žarnos, gimdos gleivinės ar krūties. Dėl nutukimo sutrumpėja ir vidutinė gyvenimo trukmė.

Jei kankina nedideli virškinimo sutrikimai, pirmiausia reikėtų pradėti dažniau (kas 2,5-3 val.), bet po mažiau valgyti. Būtinai valgyti pietus, nevalgyti 3 valandas iki miego, valgyti daugiau daržovių bei vaisių, valgymo procesui skirti pakankamai laiko ir labai gerai sukramtyti.

Jei virškinimo sutrikimai rimti – kreipkitės į gydytoją ir jokiū būdu nesigydykite patys.

Ar tiesa, kad suregulavus mitybą, pasirinkus tinkamus produktus ir reikalingą jų kiekį, virškinimas natūraliai/savaime

tampa sklandus, o fermentai, kepenų darbą gerinantys, rūgštingumą, dujų kaupimąsi slopinantys papildai tampa tiesiog nebereikalingi?

Tai priklauso nuo šių simptomų prigimties, išimtiniais atvejais to gali nepakakti, tačiau „Sulieknėk sveikai“ programos dalyviai, pakeitę savo mitybą į sveikesnę, ne tik sulieknėja, bet ir vienareikšmiškai teigia, kad padaugėja energijos, sumažėja mieguistumas, išnyksta dujų kaupimasis bei vidurių užkietėjimas, padidėjęs skrandžio rūgštingumas. Be to, reguliuojasi padidėjęs kraujospūdis ir sumažėja cholesterolio lygis.

Ar teisingai mąsto sakantys, kad mūsų klimato žmonėms būtini riebus ir sotus patiekalai? Ar iš tiesų šaltuoju sezonu reikia valgyti kaloringesnę maistą?

Senais laikais, kai žmonės daugiau vaikščiodavo šaltyje ir namuose buvo šalta, tai galėjo būti tiesa, tačiau mūsų laikais – tai tik mitas. Juk ir judame mažiau šaltuoju sezonu. Patys matome, kad dauguma žiemos laikotarpiu priauga svorio, kurio stengiasi atsikratyti pavasarį.

Kokie produktai labiausiai apsunkina virškinimą? Ko reikėtų atsisakyti? O gal svarbu ne produktai, o jų kiekiai?

Svarbu ir maisto produktai (sunkiau virškinami kepti, riebus maisto produktai), ir jų paruošimo būdas, ir jų kiekis.

Pagrindinės teisingos mitybos taisyklės pagal Vaidą Kurpienę.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai yra visiems puikiai žinomi ir daugelis sako: „taip taip... jau girdėjome... nieko naujo“. Tokiu atveju atsakau, kad reikia nustoti ieškoti stebuklų, skirti sau laiko, keisti savo mitybą, ieškoti naujų patiekalų, kurie būtų ne tik skaniai, bet ir sveiki. Tuomet ir sotūs būsite, ir

skaniai pavalgę, ir liekni, ir žymiai sveikesni, ir ... džiaugsitės gyvenimu.

Pagrindiniai principai valgyti kas 2,5-3 valandas, būtini pusryčiai, pietūs – pagrindinis valgis. Patartina valgyti daug šviežių daržovių (šaltuoju metų sezonu pagrindas turėtų būti šakninės, kopūstinės ir raugintos daržovės), vartoti pakankamai, bet ne per daug skysčių, skirti laiko valgymui, gerai jį sukramtyti, mažinti gyvūninės kilmės produktų (mėsos ir pieno produktų) ir rafinuotų angliavandenių – cukraus, alkoholio, šlifotų ryžių, aukščiausios rūšies miltinių gaminių.

Žinoma, vadovaujantis šiais mitybos principais, galima neišvengti ir klaidų. Dažnos klaidos:

- daržovių ir kruopų pervirimas: netenkate naudingų medžiagų ir greičiau išalkstate;
- kepimui naudojami netinkami riebalai – patys pasigaminiate ir suvalgote dozę kancerogenų ir pan.;
- vienių produktų atsisakymas, nepakeičiant jų kitais – susiaurėja racionas ir gaunama per mažai skirtingų maistinių medžiagų.

Yra ir kitų niuansų, bet jei bent tiek pakeisite savo racioną – tikrai pajusite poveikį.

Parengė Miglė Ivanauskaitė

Vasarą pasitiksime sveiki ir liekni, jei vadovausitės keletu paprastų taisyklių:

Valgykite šviežių daržovių. Daugelis įsivaizduoja, kad šviežios daržovės – tai tik salotų lapai. Lietuvos regione nuo senų laikų paplitusios šakninės daržovės: įvairių rūšių ropės, ridikai (mano viena mėgstamiausių šakninių daržovių – baltasis ridikas), morkos, burokėliai. O kur dar raugintos daržovės – agurkai, kopūstai, morkos, žiediniai kopūstai.

Nepamirškite ir vaisių bei uogų. Vaisius ir uogas galima pirkti parduotuvėje. Puiku, jei turite užsišaldę įvairiausių uogų be cukraus: spanguolių, aviečių, braškių, žemuočių, mėlynių, serbentų ar kitų. Kasdien, pirmoje dienos pusėje, suvalgykite po vaisių arba 1-2 stiklines uogų.

Gerkite tonizuojančių arbatų. Žiemą tamsu, taigi tampame mieguisti, daugiau norisi saldumynų bei miltinių patiekalų. Tokiu atveju gali padėti arbata su cinamono gabaliukais. Gerkite po kelis puodelius per dieną.

Vartokite mažiau pieno ir mėsos produktų. Juos keiskite ankštinėmis daržo gėrybėmis: pupelėmis, avinžirniais, lęšiais. Taip pat valgykite žuvis, geriausia – užaugusios laisvėje.

Judėkite. Bent pusvalandį per dieną būkite fiziškai aktyvūs. 30 minučių vienu kartu arba, jei nerandate laiko – po 10 minučių 3 kartus per dieną.

Būkite gryname ore. Įrodyta, kad šaltas oras (minusinė temperatūra) pagerina kraujotaką ir pagreitina medžiagų apykaitą. Be to, gauname daugiau deguonies – jaučiamės energingesni ir... mažiau suvalgome saldumynų ir kitų „nebūtinų“ produktų.

Skirkite laiko maistui. Planuokite ne tik darbus, bet ir laiką valgymui. Skirkite daugiau laiko pietums ir gerai sukramtykite maistą.

Skirkite laiko miegui. Natūralu, kad žiemą miego norisi šiek tiek daugiau. Nekankinkite savęs ir eikite anksčiau miegoti. Tamsiu paros metu jaučiame didesnę alkį, bet ne todėl, kad iš tiesų norisi valgyti (trūksta kalorijų), o dėl miego trūkumo.