

„Džiaugiuosi, kad mano sveikos mitybos programa domisi vis daugiau jaunų žmonių, kurie neturi antsvorio ir yra puikios sveikatos. Jie nori tokie išlikti ilgą laiką“, – sako **sveikos mitybos specialistė Vaida KURPIENĖ**, tinkamų mitybos įgūdžių mokanti ir studijos „Sulieknek sveikai“ vaizdo seminaruose internete. Pavasarinė dovana „Kūno ir sielos“ rubrikos skaitytojams – pagal mitybos specialistės patarimus parengtas straipsnių ciklas visiems aktualiomis temomis.

Sveika mityba

# Pusryčiai – svarbi dienos pradžia

**Ar būtini pusryčiai? Ką valgyti, kad būtų greitai, skanu ir sotu? Kaip pasikrauti energijos visai dienai?**

Tikrai visi yra girdėję, kad pusryčiai – būtinas dienos valgys. Būtinai, nes jis „duoda toną“ visai dienai ir Jūsų savijautai. Jei valgsite greitai įsisavinamus angliavandenius, pavyzdžiui, sausus pusryčius, mielinę aukščiausios rūšies miltų duoną ar liesus pieno produktus, paskanintus uogiene, labai greitai vėl išalksite. Be to, norėsite užkandžiauti kas dvi valandas, jau nekalbant apie didžiulį alkį vakare. Jei geriate kavą tuščiu skrandžiu – savo alkį dar labiau sužadinate. Tiesa, ne tą pačią akimirką, bet apetitas stipriai išauga po pusantros, daugiausia – dviejų valandų. Tai ką gi valgyti ryte?

## Neskaldytų grūdų košės

Tik atsikėlus reikėtų išgerti vieną ar dvi stiklines šilto, +40–50° Celsijaus vandens – taip pažadinsite savo virškinimo sistemą. Pusryčius geriausia valgyti ne tik atsikėlus, o po 30–60 minučių. Geriausias pirmo dienos valgio pasirinkimas – įvairios neskaldytų grūdų košės: avižinių, perlinių, kvietinių, ruginių kruopų arba grikių, sorų. Tinka ir natūralių ryžių, tik pastaroji ilgiau verda, taigi šios kruopos tinkamesnės pietų troškiniams. Taip pat galima valgyti vertingas, bet mažiau žinomas bolivinės balandos (angl. Quinoa) ar burnočio sėklų košes. Svarbu, kad košė būtų kramtoma.

Daugumai atrodo, kad virti ryte košė – vargas. Ilgos virimo procedūros išvengsite, jei nuplautos kruopas pamersite iš vakaro. Tuomet ryte užteks tik palaukti, kol košė užvirs. Kai tik užvirė – viryklę išjungiate ir einate tvarkytis. Smulkesnėms kruopoms paprastai pakanka 15 minučių brandinimo, o stambesnėms – 30 minučių. Kai grįžtate į virtuvę jau pasiruošę keliauti į darbą, ramiai suvalgote pusryčius. Ar gali būti greičiau?



■ Grikių kruopos yra bene pačios maistingiausios iš visų kruopų.

## Kaip paskaninti?

Jei norite košę paskaninti, galima įpilti šiek tiek pieno, tik tokiu atveju būtina pavirti. Pienas nerekomenduojamas su grikių košė, kadangi prastina geležies įsisavinimą.

Košėms skaninti netinka uogienės, uogos, cukrus ar švieži ar džiovinti vaisiai, nes cukrus trikdo krakmolingų produktų įsisavinimą. Be to, taip gaunate ir kur kas daugiau kalorijų. Geriausiai tinka košę pagardinti įvairiais prieskoniais: cinamonu, kalendra, kuminu, kmynais, troškintomis daržovėmis ar džiovintais grybais, taip pat tinka jų sultiniai. Puikus gardinimo

pasirinkimas – šaukštelis sviesto, intensyvaus skonio šalto spaudimo aliejaus ar užtepėlės, pavyzdžiui, pesto. Taip pat galima įberti truputį tarkuoto kieto sūrio. Puikiai dera smulkiais kubeliais supjaustyta paprika, agurkai ar avokadai. Bandykite įvairius skonius, kol atrasite savuosius. Tarkim, natūralių ryžių košė skanu su jūros dumbliais ar žalumynais, pavyzdžiui krapais. Miežinė košė puikiai dera su bazilikų padažu. Jums netikėta? Bet atminkite, kad atvirumas naujiems skoniams – būtina pokyčių sąlyga.

Suvalgę neskaldytų grūdų košės ne tik gausite energijos, bet ir ilgai jausitės sotūs – net tris keturias

valandas. Tikra tiesa, kad žmonės, rytais valgantys tokius pusryčius, dieną mažiau užkandžiauja kaloringais užkandžiais ir dažniau renkasi sveikesnius, todėl lengviau išlaiko normalų svorį.

Manų, šlifuočių (baltų) ryžių, kukurūzų, kuskuso, bulguro, užpilamas bei dribsnių košes reikėtų valgyti tik ypatingais atvejais arba sergant specifinėmis virškinimo trakto ligomis, kai taip maitintis nurodo gydytojai. Jos turi per mažai naudingų medžiagų ir yra per greitai įsisavinamos.

Būsime dar energingesni, jei iš ryto, tik užvirę košę, 15–20 minučių pasimankštinsite. Netruksite pajusti, kaip energija tiesiog plūsta per kraštus, Jūsų pokytį iš karto pastebės ir bendradarbiai, ir šeimos nariai. Na, ir, be abejo, ryte galite pasimėgauti kavos ar arbatos puodeliu. Tik nepadauginkite cukraus, o dar geriau – pasirinkite sveikesnį variantą.

Žinoma, pusryčiai gali būti ir kitokie. Jei neišsimiegojote, labai tiks vaisių salotos, košę „pavaduoti“ gali ir sveikas sumuštinis.

## Vaisių salotos

Tai puikus pasirinkimas priešpiečiams arba pusryčiams, jei esate neišsimiegoję. Jei valgote tokias salotas pusryčiams – įdėkite šiek tiek varškės, pasukų ar jogurto – jausitės sotus kur kas ilgiau. Taip pat svarbu maišyti ne daugiau kaip 3 rūšių vaisius



ir laikytis taisyklės, kad saldžius vaisius maišome su saldžiais, o rūgščius – su rūgščiais. Taip organizmui lengviau juos suvirškinti.

## Sveikas sumuštinis

Kaip žinia, duoną geriausia valgyti pirmoje dienos pusėje. Galima valgyti ir pietums, jei kartu su duona nevalgote mėsos, liesos žuvies ar kiaušinių. Taigi sveikas sumuštinis puikiai tinka pusryčiams ar užkandžiui. Imame viso grūdo miltų bemielių duonos riekę, užtepame gerai prinokusio avokado, pabarstome druska ir sumuštinio viršų padengiame susmulkinta paprika. Tokį sumuštinį lengva išmesti į dėžutę kelionei automobiliu ar lėktuvu. Skanaus!

Parengta pagal [www.sulieknek.lt](http://www.sulieknek.lt)

**AGUONA**  
PIGIAUSIOS MAISTO PREKĖS VAKARŲ LONDONE  
Mes dirbame ištisą savaitę nuo 10:00 iki 21:00  
☎ 020 8845 6975  
143 Church Rd., Northolt, Greater London, UB5 5AG

**Apsaugos sistemos**  
**Elektros darbai**  
**CCTV įrengimas**  
Nuotolinis valdymas,  
Video peržiūra Mobilioju!  
Palankios kainos!

Taipogi, siūlome  
Palydovinė ir internetinė TV

T: 07576810909, Aleksej  
W: [www.technolad.co.uk](http://www.technolad.co.uk)

**Tango** kirpykla ir  
grožio salonas

- Visų rūšių plaukų kirpimas ir dažymas,
- Manikiūras-pedikiūras,
- Blakstienų priauginimas,
- Vakuuminis anticelulitinis masažas,
- Kosmetologų paslaugos,
- Soliariumai

Tel. 020 7474 5192  
Adresas: 388a Prince Regent Lane, London E16 3DH.

- ✓ Skubus visų įmanomų pašalpų tvarkymas ir konsultacijos.
- ✓ Banko sąskaitos atidarymas.
- ✓ Home Office pažymėjimo tvarkymas.
- ✓ Rezidento formos pildymas.
- ✓ Pagalba ir atstovavimas gaunant National Insurance Number.
- ✓ Paraiška konsuliniam būstui gauti.
- ✓ Vertimai.

**Dirbame greitai ir profesionaliai.**

Tel. 078 5798 9917