

Sveika mityba

Kaip nepersivalgyti per šventes



Mitybos specialistė Vaida KURPIENĖ pataria, ką daryti, kad galėtumėte mėgautis švente, o svoris išliktų stabilus.

Didžiųjų metų švenčių laukiame su įvairiapusiais jausmais: laukiame susitikimo ir pasisėdėjimo su šeima, mąstome apie skanūs patiekalus, kuriuos valgysime, bet kartu kankina nerimas, kad per šventinį savaitgalį priaugsim nereikalingų kilogramų, kurių vėliau ne taip paprasta atsikratyti.

Paprastos taisyklės ateinančioms šventinėms dienoms

1. Būtų puiku, jei iškilmingus (ir, be abejo, gausius) velykinius pietus valgytumėte įprastu metu, kai Jūsų organizmas kaip tik bus pasiruošęs „kibti į darbą“, t. y. virškinti maistą.

2. Prieš šventes nebadaukite, t. y. kiek įmanoma laikykitės įprastinio režimo.

3. Prieš sėdami prie stalo išgerkite šiltos arbatos puodelį – taip skrandis iš dalies prisipildys ir greičiau pasijusite sotūs. **4.** Tarp valgymų gerkite daug paprasto ar mineralinio vandens, geriausia kambario temperatūros ar šiltesnio.

5. Jei valgant norisi atsigeriti – užsigerkite šilta arbata arba šiltu vandeniu, nes gerdami šaltą stabdote virškinimą.

6. Pirmiausia valgykite skrandyje neužsibūnančius patiekalus: vaisius, neriebių desertą. Vaisius valgykite tik iš pradžių ar praėjus porai valandų po kito maisto. Suvalgę vaisius kaip desertą, po pagrindinių patiekalų, jausitės apsunke ir triks virškinimas. Vaisiai virškinami plonajame žarnyne ir ilgai skrandyje neužsibūna, taigi netrukdykite jiems.



■ Pirmiausia valgykite skrandyje neužsibūnančius patiekalus – vaisius, neriebių desertą.



7. Sultys = vaisiai, tai yra maistas, o ne gėrimas. Atminkite, kad sultys, net ir namie spaustos, turi daugybę kalorijų. Pagalvokite, kas jums mieliau: ką nors suvalgyti ar atsigeriti sulčių? Pvz., galite išgerti sultis, išspaus-tas iš trijų apelsinų, ir jokio sotumo jausmo nepajusite, o suvalgę tris apelsinus tikrai kurį laiką jausitės sotūs.

Jei labai norisi skystų kalorijų – gerkite sultis apie 20 minučių iki

valgio, kad bent jau virškinimas vyktų sklandžiai.

8. Riebus ir kaloringas desertas. Jei labai norisi – išidėkite tris kartus mažesnę porciją, nei valgo kiti. Valgykite mažais kąsneliais, ir tikrai tokio kiekio pakaks gomuriui pamaloninti, o kalorijų „sutaupysite“.

9. Kuo mažiau padažų! Juose dažnai slypi daugiau kalorijų, nei pačiame patiekale. Be to, riebalai stabdo virškinimą. Jei patiekalas yra pateikiamas bendroje lėkštėje – imkite maistą nuo viršaus, taip jums teks mažiau padažo.

10. Valgykite kuo daugiau šviežių daržovių. Keturguba nauda: suteikia sotumo jausmą, mažai kalorijų, šviežiose daržovėse yra natūralių fermentų, padedančių skaidyti maistą, ir skaidulinių medžiagų, stumiančių maistą virškinimo traktu žemyn.

11. Visko – tik po truputį. Jei akys labai nori – įsi-

dėkite visko po nedidelį šaukštą ir valgykite mažais kąsneliais, gerai sukramtydami bei skanaudami.

12. Prieš lėkštę pasipildydami antrą kartą palaukite 10–15 minučių. Kai tik pasijusite sotūs, pasakykite sau „Stop“ bent porai valandų.

13. Jei tik yra galimybė pasirinkite mažesnę lėkštę. Mažiau bus vietos prikrauti maistui – mažiau ir suvalgysite. **15.** Jei sėdėjimas užsitęsia – valgykite etapais, kas 2–3 valandas.

14. Gerai sukramtykite – taip greičiau pasisotinsite ir geriau maistą suvirškinsite.

15. Pakalbinkite stalo kaimynus – kramtant kalbėtis nemandagu, taigi turėsite mažiau laiko valgyti ir puikiai praleisite šventę.

16. Alkoholio gerkite kuo mažiau. Jis išbalansuoja cukraus lygį kraujyje, dėl to pasijuntate labai alkani. Be to, al-

koholis, vartojamas su baltyminiu maistu, stipriai apsunkena ir sulėtina virškinimą. Jei alkoholio nepavyksta išvengti, rinkitės turintį mažiau cukraus: sausą vyną, briaun šampaną, degtinę, tekilą, brendį ar viskį.

17. Apšvilkite siaurus rūbus, susijusite diržu – jei ne skrandis, tai bent rūbai jus ribos.

18. Atsikelkite nuo stalo pažaisti žaidimų, išėikite pasivaikščioti. Sugrįžus kaip tik bus laikas pavalgyti.

19. Eidami į svečius neškintės „teisingų“ užkandžių: vaisių, riešutų, alyvuogių, sausainių iš pilno grūdo miltų. Jei priimate svečius, paruoškite daug salotų (ne mišrainių!) ir patiekite žuvis ar liesos mėsos.

Skanaus! Ir sėkmės laikantis svarbiausios taisyklės – saiko!

Parengta pagal www.sulieknek.lt