

Maistą renkames atiti



Nėštumas – ypatinga būseną, tad visus devynis mėnesius valgydama moteris turi pagalvoti ne tik apie save, bet ir apie nešiojamą mažą būtybę.

Pasilepinimas – kenkia...

Moterys nėštumo metu nori pasilepinti maistu ir taip save ne apdovanoja, o nuskriaudžia... Pasekmės būna įvairios, nuo per didelio vaiko ar mamos svorio, apsunkimo, nuovargio, rėmens iki prastesnio vaikelio ar besilaukiančios mamytės imuniteto ir dėl to prikibusių ligų.

■ **Saldumynai ir miltiniai patiekalai.** Labiausiai norisi to, ką draudėte sau valgyti iki nėštumo: saldainiai, šokoladas, bandelės, pyragėliai, sausainiai, dideli kiekiai ledų... Šie saldumynai ne tik nevertingi, bet ir silpnina imunitetą, sparčiai augina svorį, stipriai skatina apetitą ir užkandžiavimo poreikį, atsiranda didesnė tikimybė apsirgti nėščiuoju diabetui bei rasti „moteriškiems“ grybeliams. Jei jau norisi saldaus, valgykite labai mažus kiekius iš karto po pusryčių ar pietų, rinkitės kokybišką šokoladą, be cukraus džiovintus vaisius, tik pastaruosius valgykite ne „maišeliais“, o vienetais vietoje saldainių. Neapsigaukite ir tikėdamas, kad saldūs jogurtai ar varškės sūreliai – tai baltyminiai sveiki produktai. Iš tiesų tai kuo tikriausias desertas. Taiga geriau nusipirkite natūralią varškę ar jogurtą ir jau namie įsidėkite sezoninių šviežių ar šaldytų vaisių ar uogų.

■ **Gazuoti gėrimai, konservuotos sultys.** Gazuoti gėrimai rūgština organizmo terpę, tirština kraują, taigi stipriai blogina jūsų savijautą, padidina pykinimo ir rėmens tikimybę, nors geriant ir iš karto po to taip ir neatrodo. Jei perkate gazuotą vandenį, prieš gerdamas kiek įmanoma pašalinkite angliarūgštę – sukratykite kelis kartus butelį ar vandenį gerai išmaišykite stiklinėje. Tuo tarpu saldžių



VAIDA KURPIENĖ,
sveikos mitybos specialistė, studijos „Sulieknėk sveikai“ vadovė

Vengtinus maisto produktus turėtumėte suskirstyti į dvi grupes. Vieni – skatina apetitą ir turi mažai maistinės vertės, o kiti – tai maistas, kurio netinkamas apdorėjimas ar laikymas gali sukelti sunkių pasekmių.

Nėščioms – pavojingiau!

■ **Terminis apdorėjimas, sterilizavimas.** Nėščios moterys labiau nei kiti rizikuoja užsikrėsti listerioze, sunkia infekcine liga, ir gimdant ją užkrėsti naujagimi, o tai gali baigtis netgi mirtimi. Bakterijomis užsikrečiama vartojant nepakankamai termiškai apdorotą mėsą, nepasterizuotą pieną ar jo produktus, netgi netinkamai nuplautas daržoves. Listerijos „perlipa“ nuo šalia esančio užkrėsto produkto ar prastai nuplautos pjaustymo lentutės. Norint išvengti šios ligos besilaukiančioms moterims patariama vengti minkštų sūrių, pavyzdžiui, fetos, bri, pašteto, šviežių žuvų, šaltai rūkytų produktų. Nors, tiesą sakant, rūkyti produktai iš viso nėra sveiko raciono dalis, taigi jų reikėtų vengti visiems. Jei vartojate mėsą, ji turi būti iki galo išvirta ar iškepusi, tad jokių kepsnių su krauju!

■ **Riboti – žuvį? Taip** – iki 200 g

jūrinių žuvų per savaitę. Žinoma, tai sveikas ir reikalingas produktas, tačiau šis ribojimas Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojamas dėl sunkiųjų metalų taršos, pavyzdžiui, gyvsidabrio. Mat jų mūsų organizmas negali pašalinti. Užterštų ežerų ar upių žuvyse gali būti toksiinių chemikalų bifenilų. O štai konservų venkite ne tik būdamas nėščios. Juose daug druskos bei santykinai mažai maistinių medžiagų. Dėl įvairių užkrėtų nėštukėms nereikėtų valgyti ir termiškai neapdorotų vėžiagyvių, moliuskų, taigi ir sušių su šviežia žuvimi.

■ **Žali kiaušiniai.** Taip pat tie produktai, į kurių sudėtį įeina termiškai neapdorotų kiaušinių, yra nerekomenduojami nėščiosioms, nes padidėja tikimybė užsikrėsti salmonelioze. Dažniausiai žali kiaušiniai naudojami gaminant konditerinius gaminius, padažus, pavyzdžiui, naminį majonezą ar tradicinių „Cezario“ salotų padažą.

■ **Dirbtiniai saldikliai.** Teigiama, kad jie gali sukelti apsigimimus, kenkia nervų sistemai. Griežtai nerekomenduojama nei nėščiosioms moterims, nei mažiems vaikams. Rinkdamosi, ką valgyti, stebėkite, kad produkte būtų apskritai kuo mažiau maisto priedų. Mat nėra aišku, kaip veikia jų įvairūs deriniai.

■ **Produktai, turintys kofeino.** Tai ne tik kava, bet ir juodoji bei žaliąji arbatos. Tiesa, kavos ir arbatžolių arbatos galite gerti, tačiau kiekis turi būti ribojamas. Kofeinas veikia

ne tik jūsų, bet ir vaisiaus širdies ritmą. Taip pat jis veikia kaip diuretikas, skatina šlapinimąsi, tačiau mažina skysčių ir kai kurių druskų kiekį organizme. Todėl išgėrus kavos teks vartoti daugiau skysčių. Mažina ji ir taip jums reikalingos folio rūgšties kiekį organizme.

Jei renkatės žolelių arbatas, atminti, kad jas reikia keisti, nes vos du puodeliai per dieną vienodų vaistažolių arbatos jau gali veikti kaip vaistai. Be to, kai kurios arbatos, pavyzdžiui, aviečių lapų, gali paskatinti gimdos susitraukimus. Pirkdamos pasitarkite su vaistininkėmis.

■ **Nesezoniniai vaisiai ir daržovės.** Geriausia rinktis sezoninius, jie mažiau bus apdoroti chemikalais, reikalingais norint ilgiau vaisius ar daržoves išlaikyti. Atminti, kad labai svarbi higiena – daržoves ir vaisius labai gerai reikia nuplauti.



idžiau

gazuotų gėrimų bei konservuotų sulčių sukeliama bėda yra tokios pačios, kaip ir kitų saldumynų.

■ **Konservuoti produktai.** Konservuose rasti teigiamų dalykų – sudėtinga. Mėsos ir žuvies konservuose astronominis kiekis prastos kokybės riebalų ir druskos. O daržovių konservuose – net ir suaugusiems žmonėms kenksmingas spirito actas. Net ir pamačius užrašą „obuolių actas“ labai džiaugtis nevertėtų, nes jo kiekis pramoniniu būdu pagamintuose maisto produktuose – didžiulis. Žinoma, konservuoti produktai labai patogūs, bet juk valgomas dalykas bent šiek tiek turėtų būti ir naudingas, tiesa? Pats geriausias konservavimo būdas – šaldymas. Taigi keliaukite į šviežių arba šaldytų produktų skyrius ir pirkite tik ten.



Saugomės mažakraujystės

Dėl nėštumo fiziologijos ypatumų ir padidėjusio geležies bei folio rūgšties poreikio būsimoms mamoms dažnai sumažėja hemoglobino kiekis ir joms nustatoma nėščiąjų anemija. Tačiau iki šios būklės geriau nė neprisiartinti – o tai padaryti dažnai įmanoma atsakingai renkantis, ką valgyti ir su kuo valgyti.

Kur daugiausia geležies

■ Mėsoje, daugiausia jautienoje ir avienoje, tačiau pastaroji ypač riebi mėsa, kurios reikėtų vengti. Tad geriau rinkitės kitą puikų šaltinį – triušieną. O štai kiaulienoje geležies mažai. Itin geras jos šaltinis – elniena ir stirniena, tačiau mažai kas gali šia mėsa pasimėgauti. Kiek kur geležies, priklauso ne tik nuo gyvūno, bet ir nuo skerdenos dalies, pavyzdžiui, vištienos krūtinėlėje geležies labai mažai, o šlaunelėse – yra. Taip pat reikėtų atminti, kad mėsos kasdien vartoti neverta, taigi augalinių produktų, turinčių geležies vartojimas – labai svarbus.

■ Gyvūnų subproduktuose: kiaulių, veršienos ir jautienos kepenyse

(ypač pramoniniu būdu augintų gyvulių) yra labai daug geležies, tačiau ir daug toksinių medžiagų. Jei turite galimybę, rinkitės jauno gyvulio, auginto namuose, kepenėles. Kitu atveju kepenėlių nerekomenduojama valgyti dažniau kaip kartą per mėnesį. Jautienos liežuvyje yra perpus mažiau geležies nei jautienos kepenyse, bet dvigubai daugiau nei jautienos mėsoje.

■ Žalios spalvos lapinėse daržovėse, pvz., špinatuose, petražolėse, dilgėlėse, gražgarstėse, kopūstuose. Kuo žalia spalva ryškesnė, tamsesnė, tuo šios daržovės jums vertingesnės.

■ Ruginuose bei grikiuose, tačiau nebalinkite grikių pienu, nedėkite grietinės ir neužgerkite balta kava.

■ Ankštiniuose augaluose (lešiuose, pupelėse). Jų mūsų racione mažai, o tikrai kiekius reikėtų didinti, mat jie vertingi ne tik dėl geležies, bet ir dėl daugelio kitų savybių.

■ Burokėliuose – šį vaistą nuo mažakraujystės, manau, žino visi: valgykite dažnai, galima ir šviežius, tačiau nederinkite su pieno produktais ir atsargiai elkitės su burokėlių sultimis.

■ Pagarduose: krienuose, sezamų ir moliūgų sėklose. Džiovinti vaisiai (pvz., džiovinti abrikosai) taip pat gali būti puikus geležies šaltinis, tačiau jų daug valgyti nevalia dėl didelio cukraus kiekio.

Kas padeda, kas trukdo įsisavinti?

Geležis net iki šešių kartų geriau įsisavinama tuo pat metu su maistu gaunant natūralaus vitamino C. Taigi geležies turtingą maistą geriausia valgyti su šviežiomis daržovėmis: brokoliniiais kopūstais, lapinėmis daržovėmis, taip pat jį reikėtų pašlakstyti citrinų ar svairinių sultimis. Įsisavinti trukdo taninai ir fitino rūgštis – taigi kava, arbata. Suvalgę geležies turinčio maisto padarykite kelių valandų pertrauką prieš gerdami arbatą ir kavą arba rinkitės žolelių arbatas. Geležies įsisavinimą trukdo per didelis pieno produktų kiekis. Labai dažnai žmonės burokėlius valgo su sūriu ar grietine, grikius gardina grietine, špinatus – varške, o jautienos kepsnį užgeria kava su pienu. Tokiu atveju gaunama daug geležies, tačiau tik maža jos dalis įsisavinama.