

Kaip įveikti emocijų alkį

Specialistai pataria apmąstyti, kokiais momentais užklumpa emocijų alkis, ir sugalvoti planą, kaip kitą kartą jis gali būti įveiktas. Pvz., jei kyla noras valgyti, kai nėra ką veikti arba jaučiama vienatvė, galima skaityti knygą, žiūrėti linksmą filmą, vartyti seną nuotraukų albumą, paskambinti draugui. Jei emocijų alkis apima dėl didelio nuovargio arba įtampos, reikėtų skirti laiko išgerti puodelį arbatos, pasimėgauti karšta vonia. Teigiamai veikia jauki aplinka – galima uždegti žvakę, pasmilkyti smilkalų. Nerimą, susijaudinimą galima įveikti energingais šokiais pagal mėgstamą muziką. Stresą šalina reguliarus sportas, ypač joga ir pilatesas, atpalaiduojamasis masažas.

Specialistai pataria užklupus alkiumi paklausti savęs: „Ar tikrai noriu tai suvalgyti? Ar tikrai esu alkanas?“ Potraukį maistui slopina stiklinė vandens, be to, ji padeda išvengti organizmo dehidratacijos, apgaulingo noro ko nors suvalgyti, užuot tiesiog atsigerus. Dar vienas būdas suvaldyti staigų norą valgyti – pabandyti valgymą atidėti bent 10–20 min. Tuo metu geriausia būtų išėiti pasivaikščioti, įkvėpti gryno oro.

Nepasiduoti emocijiniam valgymui padeda pagundų ribojimas. Patariama išmesti visus nesveikus produktus, naudojamus nuotakai kelti. Šaldytuve visada turi būti sveiko maisto, nekaloringų užkandžių. Jei norisi ko nors kramtyti žiūrint televiziją, galima rinktis traškas morkas, šviežius agurkus, virtas

šparagines pupeles su liesu padažu. Reikėtų skirti laiko skaniems, vertingiems patiekalams ruošti, valgyti lėtai, mėgautis maistu.

Produktai, keliantys nuotaiką

Ledai, saldainiai, bandelės, sausainiai, šokoladas, įvairūs desertai – vieni populiariausių gaminių, pasirinkimams neigiamoms emocijoms slopinti. Šiuose produktuose gausu paprastųjų angliavandenių. Juose esantis cukrus greitai virsta gliukoze, skatina kepenis gaminti daugiau insulino. Pastarasis padeda aminorūgščių triptofanui patekti iš kraujo į smegenų ląsteles. Smegenyse sintetinas serotoninas teigiamai veikia nuotaiką, malšina nerimą. Potraukį saldumynams galima tiesiogiai sieti su laimės troškimu.

Mažas kiekis šių produktų nėra žalingas, tačiau saldumynais slopinant nerimą prarandamas saikas. Gera žinia – kelti nuotaiką galima ir sveikais produktais! Apelsinuose ir greipfrutuose yra daug vitamino C, padedančio įveikti dirglumą, nuovargį. Bananai, datulės – puiki alternatyva saldumynams.

Specialistai pataria apmąstyti, kokiais momentais užklumpa emocijų alkis, ir sugalvoti planą, kaip kitą kartą jis gali būti įveiktas.



Klauskite kosmetologės

Į skaitytojų klausimus atsako kosmetologė, vizažistė **Urtė Linkevičiūtė**. Klausimus kosmetologei siųsti el. paštu aiste@prikavos.lt



? Šaltuoju metų laiku veido oda dažnai būna paraudusi ir šerpetoja. Kodėl taip yra? Kaip odai padėti? **Greta, 21 m.** Taip atsitinka todėl, kad prasideda šildymo sezonas, patalpų oras tampa sausas, o išėjus į lauką staigiai pasikeičia temperatūra ir veido oda patiria šoką. Vėjas, šaltis, žvąba taip pat daro veido odą jautresnę. Šaltuoju metų laiku reikėtų rinktis šiek tiek riebesnį dieninį veido kremą, o nakčiai naudoti intensyviai drėkinančią priemonę. Kartą per savaitę verta užsidėti maitinančią, raminančią ar drėkinančią kaukę.

? Kokie antakiai bus madingi 2015 m. pavasarį? **Karolina, 32 m.** Visų pirma antakių formą ir spalvą reikia prisitaikyti pagal savo bruožus, veido formą, o ne rinktis paisant mados

tendencijų, kurias atspindi podiumu žingsniuojantys modeliai. Jei bus pasirinkta netinkama antakių forma, visas veidas neatrodys gražiai, kad ir koks madingas būtų makiažas. Rekomenduočiau apsilankyti pas vizažo specialistę. Ji nustatytų jūsų veido formą, spalvinį tipą ir pritaikytų tinkamiausią antakių formą.

? Kas kiek laiko rekomenduojama keisti kasdien naudojamą pudros kempinėlę? **Dana, 30 m.** Makiažo kempinėlės, skirtos skystam makiažo pagrindui tepti, dažniausiai būna vienkartinės, kadangi jose lengvai dauginasi bakterijos. Be to, kempinėlė sugeria labai daug produkto, todėl rekomenduočiau makiažo pagrindą tepti teptuku arba dengti pirštais. Tada bus sunaudojama mažiau produkto, o makiažas bus tolygesnis.

Specialisto komentaras

Vaida Kurpienė, mitybos specialistė



Nuotrauka iš asmeninio albumo

Kaip suvaldyti potraukį saldumynams?

Potraukis saldumynams dažniausiai kyla dėl dviejų priežasčių – miego trūkumo ir netinkamos mitybos. Kai žmogus yra nepailsėjęs, antrąją dienos pusę pradeda norėti ko nors saldaus – organizmas siunčia

signalą, kad reikia atkurti energijos trūkumą. Tačiau kad ir kiek valgoma, miego tai nekompensuoja. Jei neišsimeigama nuolat, saldumynų norisi kasdien. Kita priežastis – netaisyklinga mityba pirmąją dienos pusę, pvz., geriama saldžios kavos, valgoma saldumynų, pervirtų produktų, įvairių baltų miltų gaminių. Be to, potraukis pasireiškia, jei nesuvaldoma užtektinai maisto. Gliukozės lygis kraujyje sumažėja, todėl organizmas reikalauja tokių produktų, iš kurių labai greitai gautų energijos. Išsimiegojus ir susitvarkius mitybą nesuvaldomas noras valgyti saldumynų paprastai išnyksta per savaitę.

Visgi visiškai atsakyti tokių gaminių nereikėtų. Nors juose dažniausiai nebūna nieko sveiko ir naudingo, tačiau draudžiamų dalykų norisi dar labiau. Neretai riboti maistą pavyksta savaitę ar mėnesį, vėliau žmogus paprasčiausiai persi-

valgo tų produktų, kurių taip vengė. Retkarčiais dėl sveikos emocijų būklės galima sau leisti pasmalžiauti, tačiau labai svarbu, kaip tai daroma. Pvz., jei valgomas desertas, būtinai reikia pasiimti desertinę šakutę. Naudojantis šaukšteliu mažiau jaučiamas produkto skonis – ne taip gerai stimuliuojami liežuvių receptoriai. Be to, svarbu skirti tam laiko – valgyti lėtai, mėgautis, rinktis kokybiškus produktus, juos vartoti mažomis porcijomis. Pirmąją dienos pusę tinka saldūs vaisiai, vėliau ir juodasis šokoladas, kuriame yra ne mažiau nei 70 % kakavos.

Geriau vartoti cukraus ar jo pakaitalų?

Cukruje ir jo pakaitaluose kalorijų dažniausiai būna beveik tiek pat, skiriasi saldumas ir glikemis indeksas, t. y. pasisavinimo trukmė. Nuo pastarojo priklauso, kaip greitai vėl pajuntamas alkis.

Natūralus cukrus – šiek tiek sveikesnis, jame nėra cheminių medžiagų, susidarantių apdoravimo proceso metu, jis turi daugiau organizmui naudingų mineralų. Tiesa, natūralus cukraus turi būti valgoma ribotai, todėl didelio kiekio vertingų medžiagų iš jo negaunama.

Saldikliai daro neigiamą įtaką figūrai, skatina alkį. JAV 20 m. trukusio mokslinio tyrimo duomenimis, žmonės, vartojantys nekaloringus arba visai kalorijų neturinčius natūralius saldiklius vietoj cukraus priauga daugiau svorio. Taip yra todėl,

kad saldikliais organizmas tarsi apgaunamas. Pajutęs saldumą, jis išskiria insuliną, o negavęs tikrojo cukraus pastarąjį ima iš kraujo – sukeliamas alkis, maisto suvalgoma daugiau. Be to, saldikliai slopina natūralų saldaus skonio pojūtį, todėl skatina vartoti dar daugiau saldaus maisto. Cukranendrių (rudasis) cukrus mineralinių medžiagų turi labai mažai, pasisavinamas panašiu greičiu, kaip ir perdirbtas baltasis cukrus, tačiau už pastarąjį yra mažiau chemiškai apdorotas.

Fruktozė kalorijų turi beveik tiek pat, kiek cukrus, glikemis indeksas žemas, todėl ji neišbalansuoja gliukozės lygio organizme ir nesukelia tokių alkio priepuolių, kaip įprastas cukrus. Nešaikingai vartojama fruktozė didina nutukimo, diabeto, nealkoholinio kepenų riebumo riziką. Medus. Natūralus, nekaitintas (daugiau nei iki 40 °C) produktas yra geras cukraus pakaitalas, turi nemažai naudingųjų medžiagų.

Džiovinti vaisiai yra puikus pasirinkimas, jei apdorojant nemirkomi cukraus sirupe.

Klevų, agavų sirupas yra natūralus, lėčiau pasisavinamas. Vartojamas mažais kiekiais nesukelia staigaus alkio jausmo.

Saldžiųjų stėvijų sirupas – natūralus saldiklis, 10–15 kartų saldesnis už cukrų, visiškai nekaloringas. Tai ypač tinkamas pasirinkimas diabetikams, tačiau sveikiems žmonėms padidina alkio jausmą.

Jų dėka išsiskiria daugiau laimės hormonų – serotonino, noradrenalino, todėl kyla pasitenkinimo savimi pojūtis, atpalaiduojama. Kalakutienoje ir vištienoje esanti aminorūgštis tirozinas mažina neigiamą streso poveikį, slopina apetitą. Juodajame šokolade esantis magnis aktyvina smegenų ląstelių veiklą, didina darbingumą, teigiamai veikia emocijų būseną. Dar vienas puikus pasirinkimas – jūros gėrybės. Jose esantis selenas, nepakeičiamas omega-3 riebalų rūgštys padeda išvengti nuotaikos svyravimų, mažina depresijos riziką.



Sūrio gabalėlis – lieknėjimui!

Sūris yra vienas geriausių produktų sportuojantiems ir siekiantiems sulieknėti žmonėms. Šiame produkte gausu A, B grupės vitaminų, mikroelementų kalio, fosforo. Valgant sūrio stiprinami kaulai, nervų sistema, gerinama smegenų veikla. Šio produkto baltymus žmogaus organizmas pasisavina geriausiai – net iki 99 %. Tai – svarbiausia medžiaga, atkurianti ir pakeičianti pasenusias ląsteles. Sūris spartina medžiagų apykaitą, stiprina



Miego svarba

Miego laikas yra tiesiogiai susijęs su kūno mase, hormonų sistemos veikla, nuotaikos svyravimais, bendra organizmo sveikata. Mokslinių tyrimų duomenimis, nemiegojus bent vieną naktį, sulėtėja medžiagų apykaita, 5–20 % sumažėja energijos vartojimas gyvybiniams procesams palaikyti, padidėja cukraus kiekis kraujyje. Miego laiko riboji-

mas iki 6 val. per parą skatina kauptis riebalus ir netgi gali lemti raumenų audinio irimą. Tai ypač svarbu norintiems sulieknėti. Kuo žmogus turi daugiau raumenų, tuo daugiau energijos kūnas išleikvoja, todėl kaupia žymiai mažiau riebalų. Dietos besilaikantys ir per parą 8,5 val. miegantys tiriamieji per 2 sav. atsikratė 1,4 kg riebalų, o poilsiu skiriantys tik 5,5 val. prarado 2,3 kg liesos kūno masės, t. y. raumenų! Beje, tinkamas poilsis skatina gamintis augimo hormoną, atsakingą už jaunatviškumą ir aktyvumą. Jo stygius yra viena pagrindinių suaugusiųjų nutukimo priežasčių.

Miego metu reguliuojami svarbiausi alkio hormonai – grelinas ir leptinas. Poilsio trukumas skatina streso hormono kortizolio gamybą, todėl nuolat neišsimeigantys žmonės tampa jautresni, dirglesni. Specialistai pataria miegui per parą skirti bent 7–8 val., o esant galimybei prigulti pusvalandžiui po pietų miego. Reikia stengtis eiti gulti ir keltis reguliariai, kas kartą tuo pačiu metu. Rekomenduojama ilsėtis išvėdintoje, vėsioje patalpoje, prieš miegą nevalgyti riebaus ir sunkiai virškinamo maisto, nevartoti alkoholinių gėrimų.