



Druska, cukrus ir miltai vis dažniau vadinami šiuolaikinės mitybos baubais. Sveikos mitybos specialistė **Vaida Kurpienė** teigia, kad be saiko valgomi netgi sveikiausi produktai gali pakenkti, be to, skatina atsisakyti perdirbto cukraus, baltų miltų ir pataria vartoti ribotą kiekį druskos.

Druska, cukrus, miltai – trys „baltosios mirtys“?

● Ar druska, cukrus ir miltai pagrįstai vadinami trimis „baltosiomis mirtimis“?

Ne, nes šie produktai nėra vienareikšmiškai kenksmingi. Druskos organizmui reikia, tačiau vidutinis lietuvis jos suvartoja tris kartus daugiau, negu rekomenduojama. Perdirbtas cukrus kenkia, tačiau natūralus, kuris yra vaisiuose ir daržovėse, organizmui būtinas. Baltų miltų produktai žmogui taip pat žalingi. O viso grūdo miltai, tarkime, kietųjų kviečių arba spelta kviečių, turi daug naudingų medžiagų, todėl rekomenduojama valgyti iš jų pagamintus produktus.

Apie druską

● Kuo žmogui kenkia druskos perteklius?

Suaugusiajam vidutiniškai reikėtų suvartoti 5–6 g druskos per dieną. Toks kiekis yra nepilname arbatiniame šaukštelyje. Jeigu valgoma per daug druskos, joje esantis natrij sulfatas sutrikdo organizmo skysčių pusiausvyrą. Dėl to gali pakilti kraujospūdis, pasireikšti širdies ir kraujagyslių sistemos ligos. Didžiausia bėda ta, kad žmonės dažnai įsivaizduoja, jog druskos suvartoja tik tiek, kiek jos įberia į maistą. Nesidomintys sveika mityba ir neanalizuojantys produktų etikečių nežino, kad suvartoja didelį kiekį vadinamos paslėptos

druskos, nes jos apstu įsigyjamuose produktuose, tarkime, duonoje, kurios lietuviai suvalgo gana daug. Duona gali būti vienu pagrindinių su maistu gaunamos druskos ir cukraus šaltinių. Itin daug druskos yra vytintuose ir rūkytuose mėsos produktuose, įvairiuose pusgaminiuose, sūriuose, konservuose, padažuose. Ant žmogaus, valgančio daug gyvūninių produktų, stalo neturėtų būti druskinės. Taip pat druskos gausu kai kuriuose sveikuose produktuose, tarkime, raugintose daržovėse, todėl jas derėtų valgyti saikingai.

● Žemą kraujospūdį turintys asmenys gali vartoti daugiau druskos?

Jiems galima valgyti šiek tiek sūresnį maistą, tačiau saikingai. Per didelis druskos kiekis blogina organizmo būklę, pradeda kauptis skysčių, tinti kojos.

● Prekybos centruose gausu skirtingų rūšių druskos: jūros, Himalaju, juodosios ir kt. Kokią vartoti sveikiausia?

Specialistai sutaria, kad labiausiai perdirbta smulki druska mažiausiai vertinga. Geriau rinktis stambesnę ir prirėkus ją susmulkinti specialiu malūnėliu. Yra įvairių nuomonių apie skirtingų spalvų ir rūšių druską. Tačiau apie 98 % jos sudaro tas pats natrio chloridas ir tik 2 % – kitos medžiagos. Nors mažiausiai apdorota druska laikoma vertingiausia, kur kas svarbiau rūpintis ne vartojamos druskos rūšimi, o tuo, kiek ir ką ja gardinate.

...cukrų

● Ar cukrus naudingas organizmui?

Naudingas tik natūraliai vaisiuose, daržovėse ir grūdiniuose produktuose esantis cukrus. Tačiau įprastas, t. y. stipriai apdorotas ir susinte-

„Klysta manantys, kad cukrus kenkia tik dantims, o didžiausia produktų iš baltų miltų bėda – jog jie skatina priaugti svorio.“

tintas, cukrus jokių naudingų medžiagų neturi ir vartojamas tik dėl saldaus skonio bei teikiamo malonumo.

Jo apstu duonoje, mėsos, pieno produktuose su priedais, pusgaminiuose, padažuose. Todėl klaidinga manyti, kad cukraus suvartojame tik tiek, kiek įberame į kavą arba kiek suvalgome desertų. Beveik visuose pagamintuose produktuose, kurių galima įsigyti parduotuvėse arba kavinėse, apstu cukraus. Taip pat derėtų žinoti, kad yra ir nesaldžių rūšių cukrų, pavyzdžiui, gliukozė, maltozė, kurie organizme veikia lygiai taip pat, kaip ir įprastas cukrus.

● Dauguma vis dar negali patikėti, kad cukrus gali pakenkti. Kuo jis toks žalingas, kad net nusipelnė „baltosios mirties“ vardo?

Cukrus – greitai pasisavinamas angliavandenis, kuris silpnina imunitetą, sutrikdo hormonų pusiausvyrą, didina cholesterolio kiekį kraujyje, sudaro palankias sąlygas grybeliams daugintis, greitina senėjimo procesus ir yra pseudoalergenai, dėl kurio pasireiškia tam tikros alergijos. Be to, vartojant cukrų ir kitus produktus, kuriuose gausu greitai pasisavinamų angliavandenių, norisi dažniau užkandžiauoti, todėl suvalgoma kur kas daugiau maisto. Reguliariai juos valgant maždaug kas 1,5 val. norisi ko nors užkristi. Tai primena priklausomybę, tačiau pakeitęs mitybą ir išsimiegojus ji per savaitę išnyksta.

● Kuo keisti cukrų? Ar kuo nors pranašesni rudašis cukrus, medus arba kiti saldūs patiekalai?

Visi jie yra cukrūs, tik pasižymi skirtingomis savybėmis. Jeigu medus nefiltruotas ir nekaitintas, tuomet turi naudingų medžiagų. Kitu atveju tai tas pats cukrus, tik kitokio skonio. Medų galima vartoti tik tam tikrą laikotarpį, tarkime, 10–14 d., ir ribotą kiekį – šaukšteliais, o ne stiklainiais. Puikus desertas – agurko griežinėliai su šviežiu medumi. Tačiau nerekomenduojama medaus duoti vaikams iki 3 m. Reguliariai vartojami sintetiniai saldikliai kenkia kepenims ir nervų sistemai. Jų nepatariama vartoti vaikams ir nėščioms moterims. Anksčiau dirbtinius saldiklius rekomenduodavo sergantiesiems cukriniu diabetu, tačiau dabar to nedaroma. Juos siūloma keisti natūraliais saldikliais – saldžiosiomis stevijomis. Šie augalai neturi kalorijų, tačiau jų, kaip ir kitų saldiklių, vartojimas skatina norą dažnai užkandžiauoti. Be to, į maisto produktus, kuriuose yra dirbtinių saldiklių, paprastai dedama dar ir kitų sintetinių priedų, kad nuslopintų kartų saldiklio poskonį. Todėl bet kokius maistus saldinti skirtus produktus reikėtų vartoti saikingai.

...baltus miltus

● Iš baltų miltų pagaminti produktai – dar vienas šiuolaikinės mitybos baubas?

Tokiame maiste gausu greitai pasisavinamų angliavandenių, todėl organizmas į juos reaguoja panašiai kaip ir į cukrų. Iš baltų miltų gaminami įvairūs kepiniai, bet su sveika mityba jie neturi nieko bendro, nes juose apstu nenaudingų kalorijų, o vertingų medžiagų itin mažai. Be to, baltų miltų produktai skatina užkandžiauoti, nes jų suvalgius greitai vėl išalkstama. Dauguma mano, kad sveika valgyti juodą duoną. Tačiau jos spalva visiškai nesujus su sveikata. Natūraliais dažikliais nudažyta duona, pagaminta iš šlifotų rugių ir kviečių, į kurią pridėta daug druskos bei cukraus, nėra sveikas pasirinkimas.

● Ar baltų miltų geriau visiškai atsisakyti? Kuo juos keisti?

Žmogus gali suvartoti ribotą maisto kiekį, todėl svarbu rinktis daug vertingų medžiagų turinčius produktus. Taigi derėtų valgyti iš viso grūdo miltų pagamintus produktus, nes juose, palyginti su įprastais baltais miltais, yra 60–80 % daugiau organizmui naudingų medžiagų. Be to, sotumo jausmas suvalgius tokį patį jų kiekį išlieka net 2–2,5 karto ilgiau.

● Apkūnių vaikų tėvus lengviau įtikinti, kad atžaloms neduotų pyragų. Tačiau ar nejuokinga dėl galimos nutukimo rizikos liesam vaikui drausti valgyti bandeles?

Klysta manantys, kad cukrus kenkia tik dantims,

o didžiausia produktų iš baltų miltų bėda – jog jie skatina priaugti svorio. Iš tiesų greitai pasisavinamų angliavandenių kupinas maistas – daugybės problemų ir ligų priežastis, todėl netgi liekiems asmenims rekomenduojama jų vengti. Puiku, jei vaikas neturi atsvario. Tai reiškia, kad natūraliai jaučia, kiek kalorijų jam užtenka. Tačiau nebūtinai taip bus ateityje. Be to, maži vaikai labai daug juda, o paaugę fizine veikla užsiima kur kas rečiau, todėl po pietų suvalgyta bandelė jau neatrodo taip nekaltai. Vėliau susiformavusius neteisingus mitybos įpročius bus sunku pakeisti. Kuo daugiau vaikas suvartoja saldumynų ir „tuščių“ kalorijų, tuo mažiau suvalgo vertingų maisto produktų, kurie būtini, kad būtų sveikas ir tinkamai vystytųsi.

Norintiems gyventi sveikiau

● Kodėl maisto pramonėje naudojama tiek daug organizmui nenaudingo cukraus?

Galima pastebėti dvi skirtingas visuomenės mitybos tendencijas. Viena jų džiugina, nes tampa madinga rūpintis sveika mityba. Tačiau dabar žmonės maitinasi vis intensyvesnio skonio, t. y. saldesniu ir sūresniu, maistu. Dažnai vartojant tokį maistą sutrinka skonio receptoriai, todėl silpniau jaučiamas skonis. Žmonės, kasdien valgantys saldžius produktus, visiškai nejaučia, jeigu maiste būna mažas cukraus kiekis, todėl nori valgyti vis saldžiau. Maisto pramonei auginami obuoliai ar kiti vaisiai niekada anksčiau nebuvo tokie saldūs, nes dabar specialiai išvedamos itin saldžios jų veislės.

● Kaip įprasti vartoti mažiau kenksmingų produktų?

Kai pradedama galvoti, ko negalima, dažnai išsigąstama, nes atrodo, kad apskritai nelieka, ką

Idomu

• Viduramžiais druska taip vertinta, kad vadinta ne „baltąja mirtimi“, o baltuoju auksu.

• Perdozavus druskos gali apimti silpnumas ir mieguistumas. 30 g druskos suaugusiajam – mirtina dozė.

• Kinijoje nusinuodijimas druska buvo vienas ritualinių savižudybių būdų.

• Žmogus vidutiniškai per dieną gauna apie 500 kcal tik iš cukraus.

• Skurdžiau gyvenantys asmenys linkę vartoti daugiau cukraus.

• Viso grūdo miltai gaunami tuomet, kai sumalamos visos grūdų dalys, nepašalinant luobelio ir gemalų.

• Tokius miltus rekomenduojama laikyti šaltai, nes greičiau genda ir gali apkarsti.

valgyti. Todėl reikėtų labiau kreipti dėmesį ne į tai, ko atsisakyti, o į tai, ką valgyti. Renkantis sveiką maistą nesveikiems produktams natūraliai lieka vis mažiau vietos. Taigi reikėtų tiesiog daugiau vartoti šviežių daržovių, grūdinių ir ankštinių produktų.

● Ar nenuskriausime savęs atsisakydami nesveiko, bet skanaus maisto? Juk valgymas – vienas didžiausių gyvenimo malonumų.

Nereikia atsisakyti malonumą teikiančių dalykų. Reikia ieškoti alternatyvų – naujų skonių, kurie teiktų tokį pat malonumą. Todėl patarčiau gaminant maistą naudoti daugiau sveikų produktų, ragauti juos pas draugus arba sveikesnį valgių siūlančiose kavinėse. Negali žinoti, kas iš tiesų skanu, jei nesi visko paragavęs.

Justina Petraškevičienė

„...kur kas svarbiau rūpintis ne vartojamos druskos rūšimi, o tuo, kiek ir ką ja gardinate.“