

A woman with dark hair pulled back, wearing a white spaghetti-strap top, is looking at a single red tomato held on a silver fork. She is holding the fork with her right hand. Her left hand is raised, palm facing forward, in a gesture of surprise or emphasis. The background is a plain, light-colored wall. In the bottom right corner, there is a small cluster of three red tomatoes on their stems.

Daugiau ŠARMO!

Bendrauti su žavingu įdomiu, kitaip tariant – šarmo turinčiu žmogumi visada maloniau nei su surūgėliu. Manote, kad šie žodžiai tinka tik charakteriui apibūdinti? Anaiptol! Pasirodo, sutrikusi šarmų ir rūgščių pusiausvra mūsų organizme gadina ir žmogaus būdą, ir sveikatą. Kaip nesurūgti pirma laiko, aiškinasi *Virginija Rimkuvienė*.

Sunku pasakyti, ar prancūziškas žodis „charme“, reiškiantis žavesį, iš tikrųjų turi ką nors bendra su šarmais, bet tai, kad surūgusių nuotaiką gali lemti per didelis rūgščių kiekis organizme, pabrėžiama nuolat. Tiesa, kai kurios žvaigždės (tarkim, Victoria Beckham), besilaikančios šarminės dietos, kartais irgi atrodo kiek surūgusios, užtat – neabejotinai lieknos. Be Victorios Beckham, šarmininti savo organizmą ryžosi ir Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow, Kirsten Dunst bei visos tos ir tie, kurie nori ilgai būti gražūs, sveiki ir jauni.

NUO KO RŪGSTAME?

Neigiamas rūgščių poveikis organizmui pastebėtas seniai, apie tai kalba senosios medicinos sistemos, pavyzdžiui, ajurveda. Tvirtesnį mokslinį pagrindą ši teorija įgavo tik XX a. pradžioje, kai išmokta nustatyti įvairių organizmo terpių vandenilio jonų koncentraciją, kitaip tariant – rūgštingumą, sutrumpintai vadinamą pH. Tik svarbu nepainioti – atsiminkite: kuo mažesnis pH, tuo didesnis rūgštingumas, o ne atvirkščiai!

Šarminė dieta itin išpopuliarėjo pernai pasirodžius Roberto Youngo ir Shelley Redford Young knygai „pH Miracle“ („pH stebuklas“; į lietuvių kalbą ji nėra išversta). Pasak knygos autorių, žmogaus organizme šarmų turėtų būti maždaug 70–80 proc., o rūgščių – 20–30 proc. Deja, šiuolaikiniai žmonės yra pernelyg surūgę: šarmų jų organizme yra per mažai, o rūgščių – per daug, todėl, norint atkurti pusiausvyrą, ji reikia pašarmininti. Kuo organizmo surūgštėjimas yra pavojingas? Tiesą sakant, su tuo susijusios beveik visos mus ištinkančios bėdos. Teigiama, kad parūgštėjęs kraujas yra viena svarbiausių vėžio atsiradimo priežasčių, per didelis rūgščių kiekis sukelia kaulų retėjimą, inkstų akmenlige, širdies ligas, diabetą, artritą, žmogus pradeda anksčiau senti, jam ima slinkti plaukai, atsiranda celiulitas, odos problemų, tai lemia prastą nuotaiką, depresiją, galvos skausmus, netgi mažina lytinį potraukį.

Priežastį, kodėl rūgstame, ir knygoje, ir straipsniuose šia tema įvardijama begalė: netinkama mityba, užterštas oras, stresas, rūkymas, besaikis alkoholio vartojimas, įvairios ligos. Beje, žodis „dieta“ su organizmo šarminimu nelabai dera, nes dietos laikomos būtent vienu stipriausių organizmą rūgštinančių veiksnių. Pagyrų nenusipelno ir sportas – sėdėti per dienas nejudant blogai, bet dar blogiau persistengti, nes pernelyg intensyviai sportuojant raumenyse gaminasi pieno rūgštis. Vienas atsakymų, kaip netapti surūgusiems, regis, labai paprastas – valgyti kuo mažiau rūgščių produktų. Deja, ne visi jie organizmą rūgština ir ne visi nerūgštūs šarmina. Netgi atvirkščiai. Štai citrina įvardijama kaip vienas labiausiai organizmą šarminančių vaisių, o nieko bendra su rūgštumu neturintys kvietinių miltų gaminiai arba mūsų mėgstama mėsytė rūgština taip, kad net baisu sakyti. Tokiu pat blogiu laikomi cukrus, kava, alkoholis, o bene daugiausia strėlių tenka kokakolai. Šarminę dietą propaguojančiuose straipsniuose tikinama, kad pražištingam vienos stiklinės šio gėrimo poveikiui neutraluoti reikia 30–40 puodelių vandens. Vandens jonizatorių par-

davėjai tyliai priduria: „Šarminio (arba jonizuoto)...“ Tiesmuka ar paslėpta šių prietaisų reklama akivaizdi ne viename straipsnyje šia tema... O iš tikrųjų net iš čiaupų bėgantis vanduo yra silpnai šarminis.

Daug painiavos kyla ir dėl rūgštinančių bei šarminančių produktų: tas pats maistas vienur traktuojamas kaip šarminantis, kitur – kaip rūgštinantis. Atrodo, dauguma rašančiųjų šia tema vadovaujasi vienu kriterijumi: jei nuo produkto ėda rėmuo, vadinasi, jis rūgština, jei ne, – šarmina. Dar atsižvelgiama ir į maisto sveikumą: riebalai, saldumynai, cukrus, baltų miltų gaminiai, kava, alkoholis, mėsa – visa tai neišvengiamai patenka į juodąjį sąrašą. Deja, šie kriterijai neretai yra tokie pat klaidinantys, kaip ir kai kurie teiginiai apie organizmo rūgštėjimo priežastis bei pasekmes. Dėl teisybės reikėtų pridurti, kad ir knygos „pH stebuklas“ autoriams ne sykį yra tekę pabuvoti teisme, tarkim, dėl to, kad vėžiu sergančiai moteriai liepė atsakyti chemoterapijos ir šarmininti organizmą.

KAIP YRA IŠ TIKRŲJŲ?

Pradėkime nuo to, kad įvairių žmogaus organizmo terpių pH yra ir turi būti skirtingas. Skrandžio terpė yra gana rūgšti, jo pH yra 1,35–3,5, o štai kraujas yra silpnai šarminis, jo pH yra apie 7,4 (beje, veninis kraujas rūgštesnis nei arterinis), mūsų odos pH yra 5–5,5 ir t. t.

Taigi principas, esą kuo organizme mažiau rūgščių, tuo geriau, nėra visiškai teisingas. Jei rūgščių sumažės skrandyje, sutriks virškinimo procesas, maistas užsistovės, burnoje atsiras nemalonūs skonis. Jei rūgščių per daug, taip pat nėra gerai, ima būti rėmuo, bet jo pojūtis ne visuomet susijęs su skrandžio rūgštingumo sutrikimais. Rūgštimi gali būti atsiriaugėjama dėl skrandžio reflukso, o šį sukelia sutrikusi stemplės apatinė dalyje esančio rauko veikla: jei jis yra atsilaisvinęs ir ne visai

Šiuolaikiniai žmonės yra pernelyg surūgę: šarmų jų organizme yra mažai, o rūgščių – per daug.

užsidaro, dalis rūgščių tiesiog grįžta atgal į stemplę. Sutrikus virškinimui, daugelis griebiasi valgomosios sodos. Šios gydymajam poveikiui ditirambus gieda ir organizmo šarminimo šalininkai. Deja, soda rūgštingumas sumažinamas trumpam, ilgalaikis jos poveikis organizmui yra rūgštinantis. Kur kas geriau rūgštis gesinti gabaliuku citrinos, nors ne vienas, išgirdęs tokį pasiūlymą, pasukioja pirštu prie smilkinio.

Procesai, vykstantys į skrandį patekus vienokiam ar kitokiam maistui, yra gana sudėtingi, bet populiariai daugelį jų galima paaiškinti taip: mūsų organizmas neretai yra išmintingesnis už mus pačius, todėl visą laiką stengiasi atkurti tą pusiausvyrą, kurią mes griauname, taigi kuo labiau mes mažiname skrandžio rūgštingumą, tuo jis stengiasi gaminti daugiau rūgščių tai kompensuodamas, ir atvirkščiai. ▶

Pasak med. dr. gydytojos dietologės Editos Gavelienės, lengviausia yra pakeisti šlapimo pH. „Kalbos apie organizmo šarminimą ir rūgštinimą pradėjo skliti išpopuliarėjus Atkinso dietai, – prisimena ji. – Šios dietos veiksmingumą bandyta įrodyti pasitelkus lakmuso popierėlį. Jo, įkišto į šlapimą, paraudimas laikytas dietos veiksmingumo įrodymu. Iš tikrųjų tai reiškė, kad prasidėjo riebalų skilimo procesas. Jo metu riebalus organizmas pradeda naudoti energijai gaminti, taigi lieknėjama, bet kartu išsiskiria ir rūgštys. Tai vadinama acidoze.“ Štai jums ir atsakymas, kodėl dietos rūgština organizmą.

Viena vertus – valio: lieknėjame! Kita vertus – rūgštėjame. Dėl trumpalaikio šlapimo parūgštėjimo didelių bėdų nekyla, o štai kraujo pH pasikeitimas – labai rimtas signalas. Tiesa, gydytoja ramina, kad pakeisti kraujo pH net ir labai rimtos ligos ne visada pajėgios, mat kraujo buferinės sistemos veikia itin aktyviai. Tad baimintis, kad kraujo pH paveiks netinkama mityba, turbūt nevertėtų. „Tiesą sakant, sveiko žmogaus organizmas taip gerai subalansuotas, kad maistas neturėtų jo labai parūgštinti, – tvirtina E. Gavelienė. – Svarbiausią vaidmenį reguliuojant šarmų ir rūgščių pusiausvyrą atlieka inkstai – būtent jie šalina šių medžiagų perteklių. Dar labai svarbūs yra plaučiai, nes deguonis taip pat labai aktyviai dalyvauja ląstelių apykaitos procese. Jei yra tam tikrų sveikatos sutrikimų, tarkim, žmogus serga inkstu, plaučių ligomis, diabetu, stipriai rūko, ši pusiausvyrą gali sutrikdyti. Mityba, aišku, gali daryti poveikį, bet paprastai ji yra tik vienas iš veiksnių.“

Gydytoja E. Gavelienė sutinka, kad organizmo rūgštingumo padidėjimą gali rodyti ir kiti simptomai: išsausėję plaukai ir oda, lūžinėjantys nagai, dažni galvos skausmai, nuovargis, mieguistumas, apatija, bet jie būdingi ir daugeliui kitų ligų. Beje, net ir tokio gėrio kaip šarmai organizmui taip pat gali būti per daug – tada kyla metabolinė alkalozė. Ji susijusi su insultu, įvairiomis infekcijomis, plaučių arterijos embolija, lėtiniu širdies nepakankamumu, plaučių uždegimu ir kt. Tiesa, pernelyg sumažinti šarmų kiekio organizme tik netinkamai maitinantis beveik neįmanoma, tai gali nutikti nebent labai daug vemiant.

KĄ VALGYTI?

Jei vis dėlto nutarėte, kad dėl akivaizdžiai senstėjęs veido, išsiskaudėjusios galvos ir neįveikiamos apatijos kaltos rūgštys, nieko blogo nenutiks, jei savo mitybą pakeisite. Juolab kad, pasak E. Gavelienės, mes tikrai valgome per daug rūgštinančių produktų. Tik reikia prisiminti, kad organizmo rūgštėjimą sukelia ne pats maistas, o organizme vykstantys jo skilimo procesai. Dau-

giausia rūgščių skildami išskiria baltyminiai produktai: mėsa, žuvis, kiaušiniai, tad jų kiekį reikėtų sumažinti. O štai daržovių ir vaisių skildami išskiria šarmus (tiesa, gausiai mažiau nei mėsa – rūgščių). „Šio mitybos plano principas nelabai skiriasi nuo to, ką jau girdėjote šimtus kartų, – šypteli gydytoja dietologė. – Valgykite mažiau mėsos (užteks iki 3 kartų per savaitę), baltų miltų gaminių, daugiau – daržovių. Jų, nesvarbu – žalių ar apdorotų, reikėtų suvalgyti iki kilogramo per dieną. Apskritai mityba turi būti kuo visavertiškesnė. Manychiau, kad sveikatos sutrikimų atsiranda labiau ne dėl rūgščių ar šarmų padaugėjimo, o dėl to, jog, puldami į vieną ar kitą pusę, neaprupiname organizmo visomis būtiniomis medžiagomis.“

Ir tai viskas?! Neskubėkite nusivilti, esą nesužinojote nieko nauja. Iš tikrųjų tarp šarminės dietos ir sveikos mitybos ne visada galima dėti lygybės ženklą, o nesveikais laikomi produktai, šio mitybos būdo propaguotojų iš inercijos priskirtų prie rūgštinančių, nebūtinai tokie ir yra. Štai

Tarp šarminės dietos ir sveikos mitybos ne visada galima dėti lygybės ženklą.

10 LABIAUSIAI ORGANIZMĄ ŠARMINANČIŲ IR RŪGŠTINANČIŲ PRODUKTŲ PAGAL E. REVICI. NURODOMA MAŽĖJANČIA TVARKA:

Šarmina

Razinos
Figos
Špinatai
Petražolės
Krapai
Juodieji serbentai
Salierai
Bananiai
Cukinijos
Bulvės



Rūgština

Kietieji sūriai (ypač parmezanai)
Kiaušinių tryniai
Liesa triušiena
Kepeny
Austrės
Jautiena
Liesa žąsiena
Rūkyti unguriai
Rudieji ryžiai
Avižiniai dribsniai



kokių netikėtumų mums pavyko atrasti pasigilinus į garsaus gydytojo ir mokslininko Emanuelio Revici sudarytą cheminių elementų lentelę. Reabilitavome riebalus – rūgština tik tie, kurie skyla mums liesėjant. Baisioji kokakola irgi svyruoja ties nuline padala – rūgština vos vos.

Taip pat galime nuraminti ir juodojo šokolado bei cukraus mėgėjus – šie produktai rūgština minimaliai, o rudasis cukrus netgi šarmina! Šarmina, pasirodo, ir kava. Sveikuolių mėgstami nesijoti kviečių miltai ir rudieji ryžiai rūgština labiau nei sijoti miltai ir baltieji ryžiai. Ir apskritai – rasti logikos čia gana sunku: štai varškė siaubingai rūgština, o kefyras yra visai neutralus, lazdynų ir žemės riešutai šarmina, o pistacijos ir graikiniai – rūgština, pupelės šarmina, o žirniai ir lęšiai – rūgština. Daug lemia ir apdorojimo būdas: kuo produktas labiau apkeptas, tuo jo rūgštinantis poveikis didesnis.

Beje, kalbant apie sveikatą, neretai sunku suprasti, kas yra priežastis, o kas pasekmė. Štai kad ir tas surūgęs veidas – gal esate toks, nes jūsų organizme per daug rūgščių, o gal atvirkščiai – rūgščių daugėja, nes nuolat dėl ko nors kremtatės? Bet kuriuo atveju – nusišypsoti nepakenks. ■