

# MOTERS savaitė

+TV  
programos

Nr. 15 (577)  
2014 04 29

Vertingi patarimai, įdomios istorijos, patiekalų receptai



**Mados  
termometras:  
ką dėvėti,  
o ko – nebe**



**Dirbtinė  
mėsa –  
kas tai?**



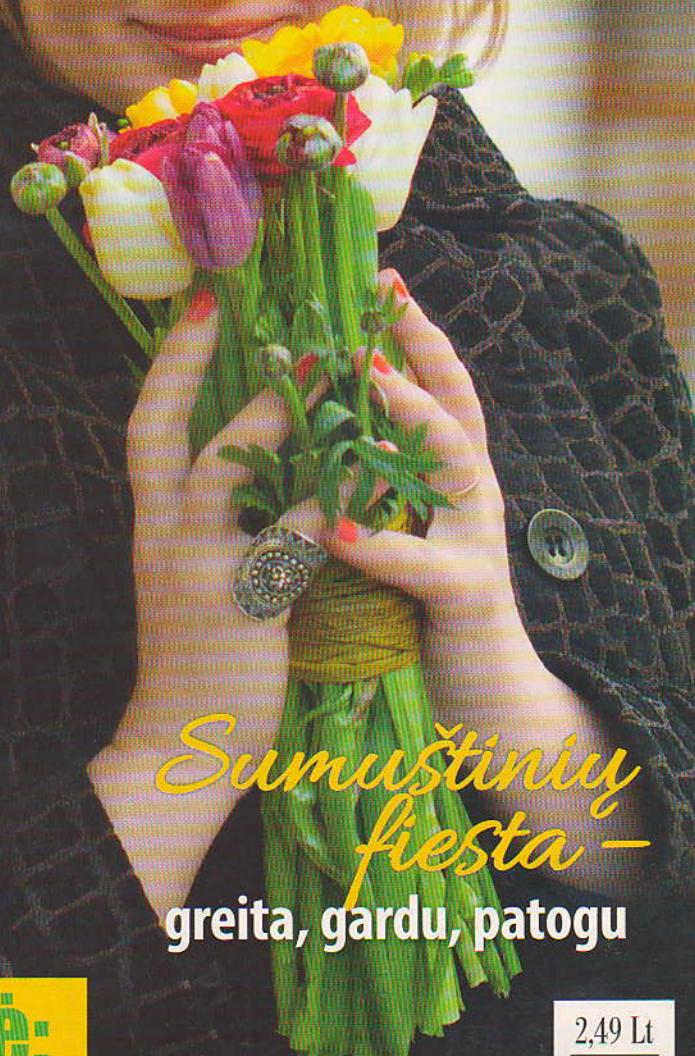
**Kiek krizų  
išgyvena  
mūsų mamos**



**Verta žinoti:  
gamtos  
antibiotikai**

Dietologė **Edita Gavelienė:**

**„Ką padarei, kad  
būtum sveikesnis?“**



2,49 Lt



Nuo kiekvieno nupirkto  
„Moters savaitės“ numero  
0,50 Lt atitekės labdaros  
fondui „Kaimo valkai“



„Žmonės pernelyg drąsiai elgiasi su savo kūnu“, – teigia dietologijos klinikos „Dietos sistema“ įkūrėja – gydytoja dietologė Edita Gavelienė. Pasaulyje egzistuoja du patys bjauriausiai pojūčiai: alkis ir persivalgymas. Bet bjauresnis – persivalgymas, nes jo negali numalšinti.

Loreta Glebavičiūtė,  
Simona Adomaitytė

## Dietologė Edita Gavelienė:

# „Ką padarei, kad būtum sveikesnis?“

**Edita, ką tik buvo Velykos. Kodėl sakoma, kad geriau valgyti tik kiaušinių baltymus, o trynius – išmesti?**

Šitoks kiaušinių trynių „išniekinimas“ susijęs su dideliu cholesterolio kiekiu. Jeigu žmogaus riebalų koncentracija kraujyje neviršija normos, tai nėra reikalo taip elgtis. Tiesiog būtina neužmiršti, kad esmė – ne trynių skaičius, o saikas.

**Kaip sužinoti, ar esi normalaus svorio?**

Apskaičiuoti savo kūno masės indeksą (KMI). Jis susijęs su sveikata, parodo, ar kūno svoris nėra rizikos veiksnys, lemiantis sveikatos prastejimą. Indeksas skaičiuojamas taip: svoris (kg) padalijamas iš ūgio (m) kvadratu. Normalus svoris turėtų būti 20–25 KMI. Nutukimu laikoma daugiau nei 30 KMI, tačiau sveikatos problemos prasideda ir kai KMI mažesnis negu 20. Sveikata geriau, jei svoris 3 kg didesnis, nei 3 kg mažesnis. Tai lyg atsarga, jei įvyktų trauma ar pakiltų karštis.

**Ar būčiau labai neteisi, jei pasakyčiau tobulos dietos receptą: „Žmonės, mažiau kimškite“?**

Išties niekas iš nieko neatsiranda. Antsvoris susijęs su per dideliu suvartojamo maisto kiekiu. Bet jei viskas būtų taip paprasta, dauguma žmonių būtų lieknii ir nekalbėtume apie plintantį svorio didėjimą.

**Kas dar, be apsirijimo, lemia antsvorį?**

Genetika. Jei vienas iš tėvų nutukęs, egzistuoja 40 proc. (jei abu – 80 proc.) tikimybė, kad vaikai tai paveldės. Genetiškai lieknų žmonių nėra labai daug: tik 3–5 proc. populiacijos iš prigimties liesi.

**Kodėl plinta nutukimas?**

Nutukimas pradėjo plisti per pastaruosius tris dešimtmečius, kai suaktyvėjo urbanizacija ir atsirado kompiuteriai. Sumažėjo

fizinis aktyvumas – daugybė reikalų galima sutvarkyti nekeliant kojos į lauką. Kitas dalykas – aktyvi maisto pramonė. Maistas lengvai pasiekiamas, ištisą parą lengva jo gauti. Maistas visais būdais reklamuojamas ir brukamas. Be to, tapo kaloringesnis, dėl skonio ir spalvos stiprikliai dirbtiniai skanesnis ir patrauklesnis.

**Tad gal visas dietos bejėgės prieš maisto gamybos technologijas, kurios į produktus prikiša bala žinko?**

Vis dėlto nereikėtų ieškoti kaltų ir kaltinti glutamatą, komercią, kad žmonės tunka. Tai tik maža dalis tiesos. Kaltas pats žmogus. Juk ne visi nutukę – yra daugybė žmonių, neturinčių antsvorio, bet vartojančių glutamatą. Turi būti atsakinjas už save. Ką pats padarei, kad būtum sveikesnis?

*Jei vienas iš tėvų nutukęs, egzistuoja 40 proc. (jei abu – 80 proc.) tikimybė, kad vaikai tai paveldės. Genetiškai lieknų žmonių nėra labai daug: tik 3–5 proc. populiacijos iš prigimties liesi.*

**Žmogui peršamas tobulo kūno idealas ir krūva priemonių. Valgyk, bet plonėk. Nelengva užduotis.**

Žmogui sudėtinga, nes apie maistą kalbama primityviai. Niekam neįdomios paprastos tiesos – valgyti reguliarai, nedideliais kiekiais, kuo jvairiau. Žmonės pasigauna „tiesas“. Tarkime, asmenys, sergantys širdies ir kraujagyslių ligomis, vengia burokelių, esą jie tirština kraują. „Laikraštyje skaičiau“, – ginčiasi su gydytoju. O juk burokėliai – sveika daržovė, turinti skaidulų ir pasižyminti antioksidaciniemis savybėmis.

**Regis, kai kurie žmonės prarado ryšį su savimi ir kūnu, tarsi pilvas būtų ne jų – nepriklausomas dūdmaišis?**

Su metais prarandamas kūno jautrumas. 100 kg sveriantis žmogus sako labai norintis saldumyną – matyt, organizmui jų trūksta. Tai iškreiptas požiūris. Susiformuoja ydingų įpročių. Reikia įsklausyti į savo kūną nuo pat pradžių, kol dar nesveri 100 kg.

**Gal vaikai valgo tinkamai – vengia maišytų produktų, mišrainių?**

Tai susiję su vaikų fiziologija. Kol kūnelis formuojasi, yra jautresnis maišytiems, sunkai virškinamiems dalykams. Vaikams būdinga savybė – kurį laiką prisirišti prie kurio nors vieno produkto, bet ilgainiui jis nusibosta. Mamos skundžiasi, kad vaikai mažai valgo arba nevalgo mėsos. Bet realiai nėra tai plogai. Prieš ūgio šuoli jie ima valgyti daugiau. Tegul valgo, kiek jiems reikia. Nebégiate iš paskos su lėkste, nes sujauksite valgymo ritualą. Dėl to sutriks mitybos įpročiai ateityje.

**Bet ar žmonės ne per daug dėmesio skiria kūnui? Yra liesų, kurie perdėta rūpinasi savo kilogramais... Ar normalu, kai 14-metės laikosi dietą, nes trokšta numesti 10 kg?**

Badmiriavimas, kai kūnas dar vystosi, vėliau sukels negatyvių rezultatų. Dėl skurdaus raciono sutrinka menstruacijos, kraujotaka, mergaitės negalės pastoti. Bet paauglystėje sunku suvokti šiuos pavojus. Jei esi iš šeimos, genetiškai linkusios pilnėti, ir smarkiai liekninėsi paauglystėje, ateityje bus be galio sunku susitvarkyti kūno mase. Paauglystėje racionas turi atitikti poreikius. Naudingiau ne laikytis dietos, o, pavyzdžiui, vengti saldumynų. Paauglys, netekęs vieno kito kilogramo, neturi jaustis alkanas, kūnas privalo gauti užtektinai reikalingų medžiagų. Taip pamažu lieknėji, bet nekenki kūnui. ►



Natalijos Rancėvės nuotr.

*Sveikatai geriau, jei svoris 3 kg didesnis, nei 3 kg mažesnis.  
Tai lyg atsarga, jei įvyktų trauma ar pakiltų karštis.*

“

### Kodėl po badmiriavimo ir greitų dietų vėl netrukus priaugama svorio?

Žmogus skaudžiai apsigauja. Dieta kūnui neturi sukelti streso. Greitas liesėjimas, kai per savaitę numetama daugiau nei pora kilogramų, organizmui sukelia didelę įtampą. Kūnas staiga netenka skysčių ir raumenų masés, o riebalui lieka. Vos pradedama vėl valgyti, badavimo patirties „išgaudintas“ organizmas ima ruoštis ir uoliai kaupti atsargas lyg sandeliuke – bijo, kad vėl neturės maisto. Tada pradedama dar sparčiau storėti.

### Kaip vertinate dietą pagal krauso grupes?

Ji moksliskai nepagrįsta. Tai tik žaidimo forma sudarytos rekomendacijos, gražiai pateiktas kalorijų mažinimo būdas. Nėra taip, kad visiškai iškristų kuri nors produktų grupė, egzistuoja vieno ar kito produkto alternatyvos. Jei žmogus visai atsisakys kurios nors produktų grupės, žalos sveikatą. Nederėtų visai atsisakyti produktų, kuriuos tradiciškai

esame ipratę valgyti. Lieknėti galima tiesiog sumažinus suvartojamą maisto kiekį.

### Tiesa, kad žmogui geriausia maitintis savo regiono valgiais ir perdėti nesižaveti egzotiškų kraštų įprūčiais?

Tiesa. Iš toli atkeliaujantys produktai nebéra švieži, jie daugiau apdorojami. Be to, yra pasvarstymų, esą kūnas geriau pasisavina vietoje užaugintus produktus. Aišku, nieko blogo išbandyti kitų šalių virtuvę ir patirti naujų skonių. Tačiau mes gauname paragauti tik japonų ar kinų patiekalų fragmentų, nes jų tradicijos susijusios su maisto ruošimu, valgymu, pagaliau – klimatu. Nėra reikalo menkinti ar atsisakyti savo virtuvės.

### Didžukuliai nekalti dėl platėjančių strėnų?

Ką reikėtų laikyti tradiciniame lietuvių virtuve? Bulvės į Lietuvą atkeliaavo vėliau – iki tol lietuvių tradicinis maistas buvo kruopos, uogos, riešutai, medus, mėsa. Negaliu niekam drausti cepelinų, jei jie

valgomis retkarčiais ir ne po septynis. Vienas pacientas man pasakė puikią frazę: „Pasaulyje yra du patys šlykščiausiai pojūčiai: alkis ir persivalgymas. Bet šlykštesnis yra persivalgymas, nes jo negali numalšinti.“

### Kokie produktai mus tukina? Kai kurios ponios perfrazuoja: „Verčiau tėvas nuo stogo, nei bulvė ar šaukštasis grietinės.“

Tukina bendras per didelis maisto kiekis. Bulvės, ypač orkaitėje keptos su lupenomis, – puikus produktas. Bet jei suvalgai daug bulvių, mažiau vietas lieka kitiems produktams. Ne be reikalo pasaulyje populiarūs sveiko maisto pasirinkimo piramidė. Privalu gauti maisto iš visų grupių, galima kaitalioti tos pačios grupės produktus, bet nevalia ignoruoti kurios nors vienos, nes negausi reikalingų maisto medžiagų. Kūnas pritrūks kuro, pasidarys silpna, mieguista, smegenys dirbs nevisavertiškai, norėsis daugiau saldumynų. Visas maistas yra naudingas ir vertas valgyti, žinoma, saikingai, ir nekalbu apie pusfabrikačius. Naudingiausias namie ruoštas maistas.

### Dabar peikiame grietinę ir šlovina-me aliejų, ar jis toks jau sveikas?

Mums reikia gauti augalinį riebalų, bet kaitinamas keptuvėje aliejas tampa

žalingas. Šaukšteliš grietinės į sriubą ar padažą nepakenks, tai geriau nei kaitintas aliejus. Turime ypač puikų omega-3 riebalų šaltinį – unikalios sudėties linų sėmenų aliejų, tačiau jis greitai apkarsta ir sensta.

#### Kiek tiesos dėl maisto derinimo?

Nuo seno protėviai valgė bulves su mėsa. Ir didieji kulinarai taip pateikia. Jei skanu, pirmyn. Esmė – kiekis.

#### Dabar yra naujoviškų aparatų – lieknėjama taikant ir šalčio terapiją, ir akustines bangas... Ką jūs apie tai manote?

Jei yra didelis poreikis – nemaža ir pasiūla. Tačiau situacija panaši, kaip su lieknėjimui skirtais papildais. Reikia labai kruopščiai rinktis, nes galima nusivilti ir net nusvilti. Klinikoje, pamatę poreikį, pradėjome ieškoti tam skirtos įrangos. Paieškas atlikome kruopščiai, nes norėjome veiksmingumo, patikimumo, mokslinio pagrįstumo, tinkamos kainos. Išsirinkome šveicarišką aparatą, veikiantį pagal radialinės akustinių bangų terapijos sistemą – šis metodas skatina riebalų ląstelių medžiagų apykaitą ir sukuria ilgalaičių efektą. Savo dietologijos klinikoje drąsiai rekomenduojame procedūras, nes užtikriname kompleksinį nutukimo gydymą. Tačiau jeigu atliekama tik procedūra nekoreguojant gyvensenos – nieko gero nebus.

#### Ar skrandžio mažinimas žiedu yra toks jau nekaltas būdas lieknėti?

Nutukimas – liga, gydoma konservatyviai arba radikalai. Žiedas – operacija, „sunkioji artilerija“, gydanti nutukimą, taikytina tik kraštiniais atvejais, kai žmogui kyla grėsmė dėl gyvybės arba sveikatos. Tai neprilygsta procedūrai, kai pas kosmetologą nueini užsitepti kaukės. Bet tik vienetas gresia mirtis nuo nutukimo.

#### Girdėjau, ne taip paprasta gyventi su žieduoju skrandžiu. Kartais tenka vėmti per vakarėlij, kai padaugini maisto.

Per operaciją suformuotam mažesniams skrandžiui būtina skirti daugiau dėmesio – turi mažiau ir dažniau valgyti, kruopščiai rinktis maistą, atsisakyti alkoholio, kad neprastum maisto kiekiu saiko ir budrumo. Sunku jveikti valgymo įpročius, tačiau jei jų nekeisi, bus komplikacijų, nepatogumų, vienas jų – vėmimas. Ir apjuosus skrandžį galima priaugti svorio. Žmogus pasiilgsta persivalgymo jausmo, pradeda valgyti „šokoladą, paskanintą grietinėle“, nebekreipia dėmesio, kada, kiek, ko valgė, praranda savikontrolę.

#### Moterys labiau linkusios eksperimentuoti su dietomis, nei sportuoti?

Sako, senelis kirto lašinius ir nebuvo storas. Bet pamirštama, kad užkirtęs eidavo kapoti malkų. O žiemą, kai mažiau judėdavo, visi laikési pasninko – didžiojo maisto apribojimo prieš šventes. Būkime nuoseklūs. Bent 30 minučių per dieną turime gauti fizinio krūvio. Nebūtinai sporto salėje, galima greičiau pasivaikščioti, lipti laiptais, pasimankštinti.

#### Maistas labai susijęs su psichiniais dalykais?

Linkusio pilnėti žmogaus mąstymas skiriasi nuo lieknojo. Lieknas valgo, kad gautų maistinių medžiagų, kuro energingam gyvenimui, tik paskui – malonumas. Stambesnieji valgo dėl to, kad jiems gera valgyti, labiau išreikštas valgymo malonumo jausmas.

#### Papildai – placebas ar vis dėlto naudinga?

Net žodis slepia informaciją: maisto papildas turi papildyti maistą, taigi, jei valgomis visavertiškai, jie tarsi nebūtini.

*Linkusio pilnėti žmogaus mąstymas skiriasi nuo lieknojo. Lieknas valgo, kad gautų maistinių medžiagų, kuro energingam gyvenimui, tik paskui – malonumas. Stambesnieji valgo dėl to, kad jiems gera valgyti, labiau išreikštas valgymo malonumo jausmas.*



#### Ar papildą gali atstoti natūralus maistas? Tarkime, vynuogės – lieknėnamajį vynuogių ekstraktą?

Papildai labiau koncentruoti nei maistas. Kartais jie praverčia. Tarkime, žmogus tinkamai lieknėja turėdamas didelį antsvorį, bet staiga svoris ima nebekristi – įvyksta vadinamas Plato efektas. Netenkama ūpo, tarsi pastangos būty veltui. Tada gali padėti papildai, nes tam tikrų medžiagų deriniai vėl paskatina svorio kritimą. Kita vertus, juos vartodamas žmogus atsipalaudoja, vėl atsakomybė už savo mitybą perkelia papildams.

#### Kaip vertinate vegetarizmą?

Yra veganų ir vegetarų. Tarkime, grikių su pienu derinys artimas mėsai. Blogiau sveikatai, jei vegetarinis racionas tampa skurdus. Pavyzdžiu, valgomis tik riešutai,

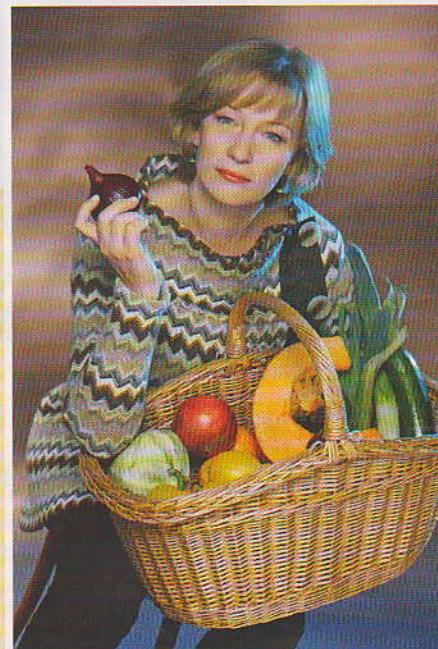
keletas daržoviu, viena kita kruopų rūšis. Beje, klaidinga manyti, kad vegetarizmas padeda lieknėti. Teko matyti 120 kg sveriančių vegetarų. Manau, vegetarizmas turi būti ne tik mėsos nevalgymas – tai visapusiškas dėmesys mitybai, gyvensenai.

#### Kuo turi būti ypatinga vyresnių moterų mityba, nes jos linkusios priaugti svorio?

Per menopauzę keičiasi hormonų pusiausvyra, didėja kūno masė, kinta skonio pojūčiai, lėtėja medžiagų apykaita. Išeitis paprasta – reikėtų mažiau valgyti ir daugiau sportuoti.

#### Kokius mitybos mitus galite paneigti?

Nevalgyk po šeštos valandos vakaro. Tai sovietų laikų reliktas, kai darbas baigdavosi šeštą. Kodėl turi nevalgyti iki nakties? Didžioji dalis pasaulio pietauja po 18



"levos" archyvo nuotr. "levos" archyvas priklauso UAB "Nepriklausomi leidinių".

valandos – ir nieko nenutinka. Néra blogai, jei nevalgai bent dvi valandas prieš miegą. Kitas mitas – nuo trupinukų netunkama. Neva néra blogai suvalgyti, kas liko po šeimos pietų. Mama neturi virsti šeimos šiukšlių déžę. Dar vienas mitas – negerti valgant ar pavalgius. Gerkite, kada norite, taip patogiai suformuoti kąsnį. Ypač sveika ryte atsikėlus troškulį numalšinti kiek parūgtintu, vos šiltu vandeniu. Mūsų krašto žmonės geria per mažai vandens. Nereikia pirkti vandens buteliukais. Mūsų vanduo yra unikalus – požeminių grėžinių. Taip paruošite organizmą dienai.

Nebūtina kasdien valgyti tą pačią valandą. Svarbu kas 2–3 valandas ką nors „imesti“ į skrandį – optimali porcija yra 200–300 ml. Sotumui pajauti pakanka sauvelės dydžio porcijos. \*