

Ar svarbu nevalgyti po šešių?

Gyd. dietologė Kristina Jasmontienė

Liesėjimui naudojami įvairūs metodai – vienas ko gero seniausių ir dažniausių yra nevalgymas po šešių. Tikrai daug klausimų kyla ir labai įvairių nuomonių tenka išgirsti apie vakarienės valgymą, nevalgymą, gausumą ir pan.

Ar tai veiksminga? Bet koks kalorijų apribojimas duoda efektą, jei tikslas yra nesvarbu kaip, bet suliesėti. Svarbu tik kokias priemones pasirenkame – jei norime liesėti sveikai ir ilgam, siūlyčiau nedaryti to drastiškai, o nevalgymą po šešių irgi galėtume priskirti prie tokių būdų. Kaip anksčiau kalbėta, pradėti reikia nuo mitybos režimo, t.y. valgymas kas 3-4 valandas. Kai kalbame apie vakarienę – paskutinis valgymas neturėtų būti vėliau nei 3 valandos iki miego. Paskutinis valgymas 18 val. gali ir turi būti jei einate miegoti apie 21 val. Bet jei einate miegoti apie 23 val., vakarienė turėtų būti ne vėliau nei 20 val. Jei esate įpratę vakarieniauti anksčiau, ir po poros valandų jaučiatės alkanas, būtina suvalgyti kad ir nedidelį užkandį – obuolį, stiklinę kefyro ar jogurto. Kaip ir minėjau, alkio jausmas ir sveikas liesėjimas - nesuderinami dalykai. Todėl tikrai neverta vakarais kankintis.

Dažnam iš mūsų vakarienė apskritai yra pagrindinis, o neretai ir vienintelis valgymas. Dažniausiai valgymas vakare susijęs ne tik su energijos, maistinių medžiagų papildymu, labai svarbi emocinė būklė, komfortabili aplinka. Grįžus namo atsipalaiduojame, nereikia niekur skubėti, supa artimi žmonės – taigi valgymas - vakarienė tampa dar ir viena iš relaksacijos formų. Tai tikrai nėra blogai. Jei dienos eigoje išlaikomas teisingas intervalas tarp valgymų, vakarienė nėra vienintelis valgymas, tai ir persivalgymas negresia. Ir nėra labai blogai, jei tai didesnis valgymas nei pietūs. Žinoma, neturėtų guostis tie, kurie grįžta namo, patogiai atsigula prie televizoriaus ir pradėję valgyti baigia beveik prieš užmiegant, nes per visą dieną nė kąsnelio burnoje neturėjo. Taip suvalgome gerokai per didelį kiekį maisto ir galime turėti bėdų su svoriu. Taigi visai paprasta.

Vakarienei asortimentas tinka įvairus, jei norime valgyti lengviau, ar buvo gausesni pietūs, tai galėtų būti salotos, jei tai pagrindinis dienos valgymas – galime gaminti antrą patiekalą. Žinoma, svarbu sveikas maisto ruošimas (ne keptas riebaluose, virtas, troškintas, keptas orkaitėje maistas) ir be abejo sveika ir saugi aplinka.

