

PATARIMAI

Dietologė: kaip lieknėti sėkmingai

Neringa ŠVELNIENĖ
info@santarve.lt

„Stebuklinga, žaibiška, ekstremali, šarminė, saldumynų, skani dieta, superdieta...“

Tokiais ir panašiais epitetais spaudoje ir internete mirga antraštės straipsnių, pasakojančių apie įvairias lieknėjimo programas. Akivaizdi tendencija: artėjant pavasarui, daugėja žmonių, susimąstančių apie tai, jog reikėtų imtis veiksmų, padėsiančių sveikai maitintis, sumažinti kūno svorį ir padailinti jo linijas.

Mintimis apie dietas ir patarimais su „Santarvės“ skaitytojais dalijasi dietologė Kristina Jasmontienė.

GALIMA IR SAVARANKIŠKAI

Pasak pašnekovės, kiekvienas žmogus, norintis sulieknėti, numesti svorio, gali pradėti tai daryti ir savarankiškai.

„Viskas įmanoma, tik būtina žinoti ir laikytis sveikos mitybos principų. Tai nėra jokia paslaptis, jie tikrai visiems žinomi ir paprasti, apie juos informacijos galima rasti spaudoje, internete. Be to, apie tai daug kalbama. Tik visuomenėje yra susiformavęs toks stereotipas: jei paprasta arba pigu, tai jau neveiksminga“, – pastebėjo K. Jasmontienė.

Kita vertus, padedant specialistui, išsivajotų rezultatų pasiekiami paprasčiau, lengviau ir, svarbiausia, ilgam laikui.

UŽBURTAS RATAS

Bandantys ar kada nors bandę atsikratyti nereikalingo antsvorio žino: dažnai lieknėjimo procesas užsitiesia. Maža to, užsisuka užburtas ratas, kai numestas svoris grįžta su kaupu. Tada žmogus vėl ir vėl jo bando atsikratyti. Galbūt daroma klaidų?

„Kai kurios siūlomos dietos nebūna suderintos su ilgalaikė mityba. Žmogui seni įpročiai kur kas artimesni, tad prie jų ir grįžtama. Dėl to pasiekta rezultatai neužsilaikoma ilgam. Taigi, egzistuoja akivaizdūs skirtumai tarp to, ko pasieki padedamas specialisto, ir tarp to, ko pasieki



Anot dietologės Kristinos Jasmontienės, norintiems sumažinti kūno svorį, pirmiausia reikia sureguliuoti mitybos režimą ir gerti daugiau skysčių.

remdamasis žurnalo patarimais ir laikydamasis numatytos programos vos keletą dienų ar savačių“, – apie lieknėjant daromas klaidas, jų pasekmes ir būdus išvengti kalbėjo pašnekovė.

ATSIRINKTI KAS TINKAMA

Paklausta apie tai, kaip nepaklysti gausybėje informacijos apie dietas bei sveiką mitybą, specialistė pabrėžė: svarbu nesileisti į kraštutinumus. Be to, visi būdai mažinti svorį yra tinkami, tik ne visi padeda pasiekti rezultatą išsaugoti.

„Iš tiesų, kiekvienoje teorijoje yra

dalis tiesos. Nesvarbu, kokią dietą ar mitybos pakraipą pasirinktumėte, visuomet galima įžvelgti ir gerų dalykų. Tiesiog nevertėtų sėkti iš paskos įvairiems kraštutinumams“, – kalbėjo K. Jasmontienė.

Anot pašnekovės, ieškant tinkamiausio būdo sulieknėti ar tiesiog pagerinti mitybą ir sveikatą, labai svarbu savęs paklausti: ar pagal pasirinktą planą aš maitintis galėčiau visada? Jeigu į šį klausimą atsakoma neigiamai, tai greičiausiai pasirinktas būdas netinkamas.

Be to, renkantis informaciją, būtina pasidomėti ir tuo, kas siūloma,

įvertinti patarimus dalijančiojo kompetenciją kalbėti tam tikrais klausimais.

MITYBOS PRINCIPAI

Liekninantis, norint sumažinti savo kūno svorį ar tiesiog siekiant sureguliuoti savo mitybą, svarbu prisiminti ir prisilaikyti Pasaulio sveikatos organizacijos nustatytų sveikos mitybos principų: nuosaikumo, įvairumo, subalansuotumo.

Nuosaikumas mityboje reiškia, kad vienos medžiagos negali būti per daug, nes net ir reikalingiausias medžiagos perteklius gali būti kenksmingas sveikatai. Valgant įvairesnę maistą, atsiranda didesnė tikimybė gauti visas organizmui reikalingas medžiagas. Subalansuotumas garantuoja reikiamą organizmui baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykį.

TVARKINGAS REŽIMAS

Ne ką mažiau reikšmingas ir tinkamas mitybos režimas. Atrodytų, toks paprastas dalykas, kaip tvarkingas valgyimo režimas, padeda pasiekti puikių rezultatų.

„Jeigu mes valgome tik 3 kartus per dieną, tai per vieną iš tų valgyimų, tikėtina, suvalgytume daugiau nei reikia. Nebūtina valgyti 5 ar 6 kartus per dieną. Valgant maždaug kas 3 ar 4 valandas, išvengiama alkio jausmo, išlaikomas komfortas, kuomet žmogus jaučiasi nepersivalgęs bet ir ne alkanas. Tai padeda kontroliuoti alkio

jausmą ar poreikį kramtyti, kuris yra susijęs ir su tam tikrais psichologiniais dalykais, pasireiškiančiais būtent vakare“, – sakė pašnekovė.

Jos teigimu, visada norisi kalbėti ir apie vandens naudą. Kasdien geriamas vanduo taip pat sumažina maisto poreikį, slopina alkio jausmą.

Pasak K. Jasmontienės, valgant reguliariai, geriant pakankamai skysčių pats porcijos dydis pasidaro kur kas aiškesnis. Nebelieka poreikio persivalgyti, nebesinori porcijos kartoti antrą, trečią kartą.

GALIMYBIŲ YRA, NORO NE VISADA?

Anot dietologės, kai pakeičiami anksčiau minėti įpročiai, galima kalbėti ir apie sveikesnio maisto gaminiams.

„Sveikas maistas ruošiamas ne keptant keptuvėje, o pavyzdžiui, verdant, ruošiant garuose, troškinant, keptant orkaitėje ar keptuve, tai yra ribojant, mažinant riebalų kiekį gamybos procese. Būdų, kaip maistą gaminti sveikai ir kartu skaniai, yra pakankamai, tik dažnas apie tai ne susimąsto ir maistą kepa keptuvėje tiesiog iš įpročio“, – mintimis dalijosi pašnekovė.

Baigdama pokalbį dietologė sakė, jog tiek laikantis dietos savarankiškai, tiek pagalbos prašant specialistų, pirmiausia visada tenka keisti maitinimosi įpročius.

„Pradinius principus, kuriuos visada tenka koreguoti, tikrai įmanoma pakeisti pačiam. Reikia tik valios ir noro“, – pokalbį apibendrino K. Jasmontienė.

AR ŽINOTE, KAD...
AR ŽINOTE, KAD...
• ... ne tik laikantis dietos, bet ir kasdien yra itin svarbu gerti daug skysčių. Skysčiai – sveikos mitybos piramidės pagrindas. Visai nesunku paskaičiuoti, kiek žmogus per dieną turėtų išgerti skysčių. 1 cm žmogaus ūgio reikia 10 milijutų vandens, taigi, jeigu Jūsų ūgis yra 2 metrai, tai vandens išgerti turėtumėte ne mažiau kaip 2 litrus.

• ... skysčiai vadiname visa, kas neturi kalorijų, pavyzdžiui nesaldinta silpna arbata, vanduo. Gira, sulčių koncentratas, alkoholiniai gėrimai į skysčių balansą neskaičiuojami. Kava neįtraukiama į kasdienį suvartojamų skysčių balansą, priešingai – kiekviena išgerta kavos puodelį reikėtų kompensuoti stikline vandens.

• ...suaukęs žmogus bent 30 min. per dieną turi būti fiziškai aktyvus, tai būtina ne tik norint išlikti sveikam, bet ir puiki priemonė tinkamam svoriui išlaikyti.

Gaminti gali visi...

Maisto tinklaraštininkė Nida Degutienė su „Santarvės“ skaitytojais sutiko pasidalinti paprasto, greit paruošiamo ir ne itin kaloringo patiekalo receptu. Keleto knygų autorės teigimu, maistą gaminti gali visi, tam reikia šiek tiek įkvėpimo.

Česnakiniai cukinijų ir grikių paplotėliai

4 porcijoms reikės:

3 stiklinių stambia trintuve sutarkuotos cukinijos (cukinijų odą reikia nulupti, o minkštimą kartu su sėklomis pašalinti), 1/2 stiklinės grikių kruopų (galite pakeisti kitomis mėgstamomis kruopomis), 2 kiaušinių, 3 smulkiai sukapotų česnako skiltelių, saujos sukapotų žalumynų – petražolių, krapų, žalių svogūnų, 100 g varškės, 3–4 sauskų džiovintų, druskos, pipirų, šlakelio aliejaus kepimui.

Tarkuotos cukinijos pabarstos

mos rupia druska ir paliekamos sietelyje, kad nuvarvėtų skystis.

Nuplauti grikius išverdami maždaug 1 stiklinėje vandens. Kai suminkštės ir visiškai sugers vandeni, juos reikia palikti, kad atauštų.

Dideliame dubenyje suplakami kiaušiniai, įmaišomi sukapoti česnakai ir žalumynai, įmaišomi grikių ir varškė. Drobiniam maiselelyje (arba tiesiog saujoje) gerai nuspaudžiamos cukinijos, kad išbėgtų kuo daugiau skysčio, ir sudedamos į kiaušinių mase. Išmaišoma. Pabaigoje suberiami džiovintai, pagardinama druska, pipirais ar mėgstamais prieskoniais. Suformuojami nedideli paplotėliai ir kepami įkaitintoje keptuvėje, kol gražiai apskrunda. (Čia šiek tiek nusizengsiu dietologės patarimų geriau rinktis kitą maisto gaminimo būdą, nei kepimą keptuvėje...)

Paplotėliai patiekiami karšti kartu su dubeniu šviežių salotų arba vieni tik su šlakeliu jogurtinės grietinės ar natūralaus jogurto.

