

Sveikatos alėja

KAS NAUJO, DAKTARE?



Trys milijonai mitybos „ekspertų“

Violeta GUSTAITYTĖ

Mityba lemia beveik 50 procentų mūsų sveikatos būklės. Šiais laikais apie ją daug kalbama, tačiau pateikiama informacija neretai būna prieštaringa. Kaip nepasiklysti tarp dietų, kokias sveikatos problemas gali padėti išspręsti sveika mityba, kalbamės su gydytoja dietologe **Kristina Jasmontienė**.





SAVAITĖS PATARIMAS

Gilus kvėpavimas didina deguonies koncentraciją kraujyje, stiprina imuninę sistemą, tirpdo riebalus. Kai nerimaujate, nervinatės, atlikite tokį pratimą: patogiai atsisėskite, kojas ir nugarą laikykite tiesiai. Vieną ranką uždėkite ant pilvo, kitą – ant krūtinės. Lėtai ir giliai įkvėpkite per nosį, kad pajustumėte, jog plaučiai visiškai pilni. Sulaukykite orą kelioms sekundėms ir lėtai iškvėpkite per burną. Pratimą kartokite kelis kartus.

Vis atsiranda naujų „pranašų“, kurie leidžia knygas, mano gali patarti mitybos, dietų klausimais, nors dažniausiai yra savamoksliai, tik šiek tiek pasigilinę į dietologijos sritį. Ar nepadaro žmonės savo sveikatai žalos, patikėję diletantais?

Tai priklauso ir nuo pačių žmonių požiūrio. Turime kritiškai vertinti bet kokią informaciją ir nepriimti visko už gryną pinigą. Atskirti pelus nuo grūdų gal ir nėra lengva, bet juk galima pasitarti su specialistais ir tada priimti sprendimą. Kai žmogus turi rimtų sveikatos problemų ir reikalinga dietos terapija, mes visada rekomenduojame pasitikslinti ir pasitikrinti, pas ką eina, kokia to specialisto kompetencija, išsilavinimas, ar jis turi teisę teikti mitybos rekomendacijas ir skirti gydymą.

Tapo lyg ir madinga būti mitybos „ekspertu“. Su kuo tai susiję?

Gal dėl to, kad Lietuvoje mitybos „ekspertų“, kaip ir krepšinio, yra beveik trys milijonai... Mityba – aktuali sritis, yra labai daug informacijos šia tema, todėl ir nuomonių būna visokių. Vis dėlto turime atsirinkti, kas teisinga, o kas – ne.

Dėl kokių priežasčių į Jus dažniausiai kreipiasi pacientai?

Paprastai dėl nutukimo, antsvorio, bet dietologo darbas – ne tik tai. Ši sritis daug platesnė. Dietologai konsultuoja pacientus, sergančius virškinimo trakto, inkstų, kepenų, širdies ir kitomis ligomis. Yra daug sveikatos sutrikimų, kuriuos galima ir reikia gydyti dietos terapija.

Dabar populiarus vegetarizmas, veganizmas, žaliavalgystė. Ar tokia mityba gali būti visavertė?

Negalėčiau sakyti, kad tai – tik blogis. Kiekviena pakraipa turi ir gerų dalykų, kuriuos galima sėkmingai pritaikyti. Bet jei racianas bus tik griežtai žaliavalgiškas, vegetariškas ar veganiškas, ilgainiui gali kilti sveikatos problemų, ypač jei žmogus nežino pagrindinių visavertės mitybos principų, reikalingų maisto proporcijų racione, kokiuose produktuose ir kiek yra organizmui būtinų maistinių medžiagų.

Egzistuojantis grožio, lieknų kūno kultas daug moterų, merginų verčia griebtis įvairių dietų. Ką apie tai manote?

Dietos šiuo metu įvardijamos kaip viena iš rimtų nutukimo atsiradimo priežasčių. Nutukimo plitimo mastai tokie dideli, kad jau išaugo į pandemiją. Negalima sakyti, kad ji kilo vien tik dėl to, jog žmonės laikėsi dietų, bet jos dėl to labai kaltos.

Terminas „dieta“ populiariaja prasme reiškia mitybą, kuomet labai apribojamas kalorijų kiekis. Laikantis tokios dietos mityba būna nevisavertė, organizmas negauna jam kasdien reikalingų maistinių medžiagų, todėl taip maitintis negalima ilgai.

Dietos žmonės dažniausiai laikosi vieną, dvi ar tris savaites, nes daugiau nepajėgia ne tik todėl, kad nuolat jaučia alkį, bet ir dėl to, kad tai yra labai nuobodu ir neįdomu. Tačiau svarbiausia – taip maitinantis sulėtinama medžiagų apykaita. Kurį laiką organizmas priverstas gyventi gaudamas mažesnę maisto kiekį, nei jam reikia. Jis prie to pripranta, o nustojus laikytis dietos ir pradėjus valgyti įprastai, organizmui maisto būna per daug. Paprastai tokiu atveju pasireiškia vadinamasis „jo-jo“ efektas – numestas svoris greitai sugrįžta,



dažnai net su kaupu. Dietų laikymasis pakeičia medžiagų apykaitą ir išlaikyti normalų svorį tampa itin sudėtinga.

Su kokiomis drastiškai alinančiomis dietomis, jų pasekmėmis tenka susidurti?

Dietologo kasdienybė – sveikatos problemos dėl nevisavertės mitybos. Dietų egzistuoja labai daug, jų populiarumą dažnai lemia mada. Vienu metu vyrauja japoniškoji dieta, kitu laikotarpiu – Diukano, Alos Pugačiovos ar dar kokia nors kitokia. Ne tik dietos, bet ir apskritai netinkama mityba gali baigtis valgymo sutrikimais, geležies deficito anemija. Tai turi ilgalaikį ir labai rimtą pasekmę, ypač jauniems žmonėms.

Ar paauglės, jaunos merginos turi pakankamai informacijos apie nesveikos mitybos, drastiškų dietų poveikį organizmui?

Manau, jauna mergina, susirūpinusi savo išvaizda, negalvoja,

kad susirgs anemija ar anoreksija. Ko gero, nė vienas jaunas žmogus apie tai nemąsto ir neįsivaizduoja, kad mitybos ribojimas gali blogai baigtis. Didžiausias vaidmuo tenka tėvams – jie turi žinoti, ką ir kiek valgo jų vaikai, nepraleisti pro akis, jei jų atžalos atsisako kokių nors maisto produktų ar ima valgyti mažiau nei anksčiau.

Ką patariate savo pacientams, kurie nori sulieknėti? Koks sėkmingas svorio metimo receptas?

Pirmiausia – neskubėti. Svorio nepriaugame per labai trumpą laiką, tad ir sumažinti jį reikia palaipsniui. Žmonės dažnai tikisi stebuklingo ar keisto, mažai kam prieinamo recepto. Pati geriausia dieta – sveika ir subalansuota mityba. Tik dažnam būna neįdomu ar pernelyg sudėtinga sveikos mitybos principų laikytis kiekvieną dieną. Kaip bebūtų gaila, bet tobulėsių atsakymo metimo būdų už sveiką mitybą per daugybę metų dar niekas nesugalvojo. ▶

MITYBOS PRINCIPAI

Siekiant sumažinti kūno svorį ar sureguliuoti mitybą, svarbu laikytis Pasaulio sveikatos organizacijos nustatytų sveikos mitybos principų: saikingumo, įvairumo, balanso.

SAIKINGUMAS. Svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

ĮVAIRUMAS. Nė vienas maisto produktas neturi visų maisto medžiagų (žmogaus organizmui jų būtina gauti apie 40). Tik vartojant įvairius augalinius ir gyvūninius maisto produktus bus visiškai patenkinti organizmo poreikiai.

BALANSAS. Tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.



► Kokios dažniausios mitybos klaidos?

Daugelio žmonių problema – savo mitybai jie neskiria laiko. Jo visiems trūksta, o valgymas, jų nuomone, gali palaukti, ir maitinasi nereguliariai. Nemažai žmonių net nepusryčiauja, valgo vieną ar du kartus per dieną, užuot valgę keturis penkis, geria mažai skysčių arba renkasi saldžius vaisvandenis ar kitus netinkamus gėrimus, valgo per riebiai, o vaisių ir daržovių – nepakankamai. Tai metai iš metų kartojamos klaidos. Bet negalima sakyti, kad viskas beviltiška. Įvairių mitybos tyrimų duomenimis, situacija po truputį gerėja. Žmonės labiau išprusę, daugiau jų ima rūpintis mityba, domisi produktais, jų maistine verte, parduotuvėse atidžiau renkasi.

Turbūt dauguma yra girdę, jog reikia vengti riebalų ir vartoti jų kiek galima mažiau. Kaip yra iš tikrųjų: naudingi jie ar kenksmingi?

Žmogaus organizmas turi gauti riebalų. Racione jų turėtų būti iki trisdešimties procentų – trečdalis kalorijų. Bet svarbu žinoti, kokių. Gyvūninės kilmės riebalai (mėsos, sviesto, kitų pieno produktų) turėtų sudaryti tik vieną trečiąją visų gaunamų riebalų kiekio. Didžioji dalis turi būti augalinės kilmės, kurių gausu riešutuose, avokaduose, įvairiose sėklose, skirtingų rūšių aliejuje. Kuo įvairesnį aliejų vartosime, tuo sveikiau.

Ką manote apie maisto derinimą? Gausu patarimų nevalgyti, pavyzdžiui, mėsos su duona ar bulvėmis ir panašiai. Kiek tokiuose teiginiuose yra tiesos?

Maisto derinimo teorija labai sena, bet mitybos pagrindų ji niekada netapo. Visgi ši teorija yra viena sveikesnių, palyginti su kitomis dietomis.

Jei žmogus žino pagrindinius mitybos principus ir stengiasi, kad jo mityba būtų subalansuota, net ir derindamas maistą savo racionalią sudėlių taip, kad pagrindinių maistinių medžiagų – riebalų, baltymų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų – gautų pakankamą kiekį. Ne taip svarbu, ką su kuo valgyti, daug svarbiau, kiek ir ko.

Žmonės, kurie teigia, kad derindami maistą labai sulieknėjo, galbūt ir yra teisūs, nes atsisakydami tam tikrų produktų, pavyzdžiui, su mėsa nevalgydami bulvių ar duonos, suvartojo mažesnę maisto kiekį. Tai, be abejo, turėjo įtakos ir ilgainiui svoris sumažėjo.

Žmonių, kurie valgo duoną su mėsa, daržovėmis ar žuvį, mėsą su bulvėmis, kruopomis, svorio metimo ar normalaus svorio išlaikymo rezultatai nesiskirtų nuo rezultatų tų žmonių, kurie maistą derina, nes svoris priklauso nuo suvalgomo maisto kiekio ir nuo to, ar visos dienos racionas yra pakankamai subalansuotas. Angliavandenių ir baltymų val-

gymas vienu metu esminės įtakos svoriui neturi. Kitas klausimas, ar skanu.

Vieni sriubas labai mėgsta, kiti jų beveik nevalgo. Ar tai vertingas patiekalas?

Sriuba – geras patiekalas, bet svarbu, kas ją valgo. Vyras, kuriam reikia daugiau kalorijų, pietums gali suvalgyti sriubos ir antrą sotų patiekalą. Jei taip nuolatos maitintųsi moteris, tikriausiai ji turėtų problemų dėl antsvorio, bet ne dėl to, kad valgė sriubą, o todėl, kad viršijo maisto normą. Dažnam vaikui sriubos ir antro patiekalo pietums taip pat per daug.

Sprendžiant, ką valgyti, neabejotinai reikėtų rinktis antrą patiekalą – jo maistinė vertė didesnė už sriubos. O pasirinkus sriubą nereikėtų kartu valgyti ir antro gausaus patiekalo. Dažnas po tokių pietų jaučiasi apsunkęs, persivalgęs ir nepasiruošęs darbu dienai. Prie sriubos dar galima suvalgyti salotų arba pusę porcijos antro patiekalo. Tačiau sriuboje maistinių medžiagų yra nepakankamai, todėl valgyti vien ją negalima. Geriau rinkti įvairesnį maistą.

Kodėl nusprendėte tapti dietologe?

Dietologo specialybė labai įdomi, greitai gali pamatyti savo darbo rezultatai ir pasidžiaugti kartu su pacientu. Be to, tai sritis, kurioje mažai skausmo, tokio dažno medicinoje.

Ar Jūsų šeima maitinasi sveikai?

Auginu tris vaikus, todėl, kaip ir kiekviena mama, susiduriu su vaikų „noriu – nenoriu“, „mėgstu – nemėgstu“. Gal esu griežta, bet mūsų šeimoje laikomasi sveikos mitybos principų. Negaliu pasakyti, kad mano vaikai visai nevalgo saldumynų, ledų ar visiškai negeria saldžių gėrimų. Kartais jie pasimaližiauja. Sveikos mitybos principai nėra drastiški. Jeigu jais vadovaudamiesi valgome visą laiką, tai nuo jų nukrypus kartą per vieną ar dvi savaites esminių neigiamų pasekmių nebus.

Ar mėgstate suktis virtuvėje?

Labai mėgstu ir kasdien šeimai gaminu valgyti. Tai tikriausiai viena iš priežasčių, kodėl džiaugiuosi pasirinkusi dietologiją. Juk sveika mityba neatsiejama ir nuo supratimo, domėjimosi, kokių maisto produktų yra rinkoje, kaip jie veikia sveikatą.

Koks patiekalas Jums patinka labiausiai?

Mėgstu įvairias troškintas daržoves. Mano mylimas laikas – rudenį, kai yra daug cukinijų, brokolių, žiedinių kopūstų, kuomet nereikia sukti galvos, ar bus skanu, ar skonis bus toks, kokio tikiesi. Mano mėgstami patiekalai – cukinijų blynai, apkepėlės, salotos su brokoliais. ■



Dietologės K. Jasmontienės cukinijų blynų receptas

(4–6 PORCIJOS)

Burokine tarka sutarkuokite 3 šviežias jaunas minkštas cukinijas (apie 300 g), įmaišykite 300–400 g varškės, 3 išplaktus kiaušinius, daug susmulkintų krapų. Įberkite 2–4 šaukštus speltos miltų (galima ir kvietinių ar kitokių), kad masė sukibtų, išmaišykite. Formuokite blynus ir kepkite beveik sausoje keptuvėje – įpilkite tik šaukštą aliejaus. Galite gaminti kaip apkepą – išklodite skardą kepimo popieriumi, supilkite paruoštą tešlą ir kepkite apie 40 min. 180 OC orkaitėje. Valgykite su grietine arba graikišku jogurtu.

KAIP MAITINTIS

- Valgykite reguliariai, visada tuo pačiu laiku, vertingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvūninės kilmės maistą.
- Domėkitės produktų sudėtimi ir rinkitės tuos, kuriuose yra kuo mažiau konservantų, dažiklių ir saldiklių.
- Kelis kartus per dieną valgykite grūdinių produktų (rupi duona, košės ir pan.).
- Kelis kartus per dieną valgykite šviežių daržovių ir vaisių (bent 400 g kasdien).
- Išlaikykite normalų kūno svorį, kasdien aktyviai judėkite.
- Mažinkite riebalų vartojimą. Gyvūninius riebalus, kuriuose daug polinesočiųjų rūgščių, keiskite augaliniiais aliejais.
- Vietoj riebios mėsos, jos produktų valgykite paukštieną, kitą liesą mėsą, žuvį, ankštines daržoves.
- Rinkitės maisto produktus, turinčius mažai cukraus, venkite saldžių gėrimų, saldumynų.
- Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaičiuojant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi viršyti 5 gramų per dieną. Rinkitės druską su jodu.