

Besaikis smaližiavimas griaua mitybos balansą

Besaikis noras sukrimsti ką nors saldaus – dažnai ramybės neduodantis jausmas suaugusiesiems, o nuolat saldinius šlamščiantys vaikai – tikras galvos skausmas tėvams. Ką turėtumėte žinoti apie saldumynus?

Laimius STRAŽNICKAS

Užburtame rate

Gydytoja dietologė Kristina Jasmontienė sako, kad žmonės, juntantys nenumaldomą norą smaližiauti, atsiduria tarsi užburtame rate – kuo daugiau saldumynų suvalgo, tuo daugiau jų ir nori.

Saldainiai, bandelės, sausainiai, tortai taip pat yra šaltinis angliavandenių, kurių žmogaus dienos racione turėtų būti apie 50 proc. Tačiau tai yra mažai vertingi angliavandeniai, vadinami paprastaisiais. Pavartojus tokių produktų, greit ateina pasisotinimo pojūtis, užplūsta energijos banga. Kita vertus, paprastieji angliavandeniai yra labai greit virškinami, organizme jie virsta cukrumi ir riebalais.

Pasak dietologės, padidėjęs ir sunkiai maldomas saldumynų poreikis dažnai kyla dėl netinkamo mitybos režimo. Tarkim, biure dirbantis darbuotojas anksti ryte dar neįjunta alkio, o dieną paprastai pradeda nuo kavos puodelio ir saldžios bandelės, pietus arba pavargo, arba ne. Ilgi tarpai tarp valgyimo padidina alkio jausmą, jis yra hipoglikemijos, per žemo gliukozės kiekio kraujyje, požymis. Norint jį normalizuoti, t. y. pasisotinti, griebiamasi greičiausio būdo – šokolado, pyragaičio ar bandelės. Po tokių užkandžių juntama, kaip atsiveria akys, užplūsta energijos banga. Tokie situacijai kartojantis diena iš dienos lengvai galima tapti saldumynų vergu.

Tėvai dažnai skundžiasi, kad jų atžalos be saiko šlamščia saldumynus. Tačiau K. Jasmontienė nurodo, kad nekontroliuojamas vaikų smaližiavimas paprastai kyla dėl šeimoje puoselėjamų ydingų mitybos tradicijų. Jei vaikas maitinamas kelis kartus per



dieną sveiku maistu, saldumynai jam niekuomet nebus būtini kaip oras ar vanduo. Kai tėvai pradeda skųstis, kad jų vaikai yra nevalgūs, pradėjus aiškintis nesunkiai atskleidžiama ir tokios situacijos priežastis – vaikas didžiąją dalį energijos gauna iš saldumynų. Tad visiškai normalu, kad prisikimšęs paprastųjų angliavandenių vaikas jaučiasi sotus ir jam kitokio maisto jau nesinori. Suprantama, tik iš tokio sotumo naudos mažai – ilgai gali vystytis nutukimas, kasos nepakankamumas ir t. t.

Angliavandeniai būtini

Kaip minėjome, angliavandeniai žmogaus mitybos racione turėtų sudaryti apie 50 proc., vadinasi, jie būtini. Tik ne tie, kuriuos gauname šlamšdami saldumynus. Šokoladas, pyragaičiai, saldainiai pasižymi aukštu vadinamuoju glikeminiu indeksu. Jie organizme labai greitai virsta cukrumi – gliukoze. Tad yra tikras iššūkis kasai.

Kur kas naudingesni yra sudėtiniai angliavandeniai, kurie žmogaus organizme skyla lėtai, iš jų taip pat gaminasi gliukozė, ji organizmą aprūpina energija. Patekę į organizmą, šie angliavandeniai suskyla per kelias va-

landas, todėl adekvatus kiekis nėra papildomų kalorijų šaltinis. Sudėtinių angliavandenių šaltinis yra viso grūdo kruopos, viso grūdo duona arba duona su sėlenomis, makaronai iš kietųjų kviečių rūšių, daržovės. Tokie produktai turi žemą glikeminį indeksą.

Sudėtinių angliavandenių maistinė vertė yra aukštesnė nei paprastųjų, tad ir naudos iš jų daugiau. Jie padeda lieknėti ir palaikyti reikiamą gliukozės kiekį kraujyje, yra puikus skaidulų šaltinis, mažina cholesterolio kiekį, padeda išvengti cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų.

Kilus norui pasmalžiauti, geriau šokoladas ar kekė vynuogių? Gydytoja aiškina, kad vaisių saldumas yra kitoks nei, tarkim, saldinių. Vaisiai yra saldūs dėl to, kad turi ne paprastojo cukraus, o fruktozės. Saikingai valgomi vaisiai, ypač kaip užkandis, nesukelia alkio priepuolių ir neišbalansuoja gliukozės lygio organizme kaip cukrus. Kita vertus, ir fruktoze nereikėtų piktnaudžiauti. Reikėtų per dieną suvalgyti ne kilogramą, užtektų 300 gramų obuolių arba trijų kivių, nedidelio kiekio uogų. Be saiko vartojant saldžius vaisius kalorijų perteklius virsta riebalais.

Kaip turėtume traktuoti medų? Dietologė K. Jasmontienė

atkreipia dėmesį, jog medus yra natūralus saldiklis. Renkantis, cukrus ar medus, pastarasis, žinoma, laimėtų. Jis galėtų pakeisti kasdien vartojamą cukrų, nes turi vitaminų ir mineralinių medžiagų. Tačiau šis saldus bičių produktas taip pat turėtų būti dozuojamas saikingai.

Kovoti su įpročiais

Padidėjęs poreikis smaližiauti, anot gydytojos dietologės, yra taisytinis dalykas. Tą padaryti nėra lengva, tačiau būtina. Mat per didelis cukraus kiekis nualina kasą, ši nesugeba pagaminti reikiamo kiekio insulino ir žmogui padidėja rizika susirgti cukriniu diabetu. Be to, riebalais besikaupiantis cukraus perteklius gerokai išdaro ir žmogaus figūrą, dideli smaližiai dažnai skundžiasi hipertenzija, per dideliu cholesterolio kiekiu kraujyje.

Ką reikėtų daryti, jei saldumynai kelia nerimą? Pirmiausia, pakoregavus mitybos režimą, stengtis jų vartoti ne kasdien ir rinktis sveikesnius: pyragaičius keisti šviežiais ar džiovintais vaisiais, cukrų – medumi ir pan.

Bene pats veiksmingiausias būdas yra pakeisti kasdienės mitybos įpročius: valgyti ar užkandžiauti kas tris keturias valandas (ilgesni badavimo periodai gali stumti į persivalgyimą) ir rinktis įvairų maistą iš visų maisto produktų grupių. Neabejotinai, namie paruoštas maistas yra vertingesnis nei gaminamas pramoniniu būdu, nes kiekviena šeiminkė stengiasi naudoti pačius geriausius ir sveikiausius produktus. Tačiau tai visiškai nereiškia, kad naminių sausainių galima suvartoti daugiau nei pirkinių.

Tėvai, nerimaujantys dėl per didelio vaikų pomėgio saldumynams, turėtų įdėti daugiau pastangų atžalų taisyklingsiems mitybos įpročiams ugdyti ir patys rodyti tinkamą pavyzdį.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per dieną suvartoti ne daugiau kaip 25 g cukraus, tai sudaro 5–6 šaukštelius. Aišku, nieko bloga neatsitiks, jeigu kartą ar du per savaitę pasmalžiausite ir gabalėliu (20–30 g) juodojo šokolado.

Subalansavę savo mitybą bent keletą savačių, net nustebsite, kad neliks ir poreikio kovoti su savo įpročiais šlamšti saldumynus.