

Kiek per dieną reikėtų suvartoti maistinių skaidulų ir kiek jų iš tiesų gauname? Vargu ar daugelis galėtų atsakyti į šį klausimą. Greičiausiai apskritai reikėtų pradėti nuo to, kuo ši medžiaga svarbi organizmui. Juk dar neseniai ji vertinta kaip nereikalinga...

# Ką būtina žinoti apie SKAIDULAS?

## ✓ Požiūrio kaita

Dar iki civilizacijų vystymosi pradžios, kai niekas nieko nenutuokė apie žemės ūkį, o gyvūnai buvo neprijaukinti, pagrindinis žmonių išgyvenimo šaltinis buvo augalai – uogos, vaisiai ir šakniavaisiai, papildyti skaidulų. Todėl manoma, kad per dieną žmogus galėdavo gauti iki 50–100 g skaidulų. Bėgant laikui mityba kito. Galiausiai XX a. atlikti tyrimai parodė, kad ląsteliena organizmui nesuteikia jokios naudos. Ji

Specialistės komentaras



Nuotrauka iš esmininio anketos

Gydytoja dietologė **Kristina Jasmontienė**

### Kokia skaidulų dienos norma suaugusiems ir vaikams?

Nustatyta bendra dienos norma neskirstoma vyrams, moterims arba vaikams. Ši norma – 20–30 g sveikam žmogui. Kenčiantiems nuo širdies arba kraujagyslių ligų suvartojamų skaidulų kiekis galėtų būti netgi dar didesnis – iki 35 g.

### Kaip maistinės skaidulos susijusios su gera savijauta?

Skaidulos skirstomos į tirpias ir netirpias. Netirpių skaidulų šaltiniai – kviečių sėlenos, įvairios sėklos, riešutai, ankštinės daržovės, vaisiai, kietųjų kviečių miltų viso grūdo makaronai ir t. t. Šios skaidulos itin svarbios mažinant svorį ir gerinant žarnyno veiklą. Be to, tyrimai rodo, kad reguliariai vartojant neskaldytų grūdų produktus mažėja tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Pagrindiniai tirpių skaidulų šaltiniai: pupelės, avižų sėlenos, obuoliai, citrusiniai vaisiai, avinžirniai, lęšiai, miežiai, bolivinės balandos ir t. t. Ši skaidulų rūšis daug prisideda prie cholesterolio ir kraujospūdžio reguliavimo. Be to, tirpios skaidulos puikiai tinka cukrinio diabeto profilaktikai. Tai, kad skaidulų suvartojama per mažai, netrukus pajunta ir organizmas. Pavyzdžiui, pradeda varginti vidurių užkietėjimas arba pasireiškia kitų žarnyno veiklos sutrikimų.

### Ar įmanoma perdozuoti ląstelienos? Kuo tai pasireiškia?

Šiuolaikinėje visuomenėje tai pasitaiko retai. Tačiau jei skaidulų išties suvartojama kur kas daugiau, negu minėta norma, žmogų blogiausiai atveju gali varginti viduriavimas. Visgi kur kas dažniau jų mityboje trūksta.

neapdorojama virškinimo fermentų ir neturi jokių vitaminų arba mineralinių medžiagų. Pavadinatos balastinėmis medžiagomis skaidulos buvo išbrauktos iš mitybos, t. y. jų vartojimas specialiai sumažintas. Ypač Vakarų pasaulio šalyse, kur iš visų grūdinių produktų ląsteliena šalinta. Taip baltos duonos gaminiai neteko ir dalies naudingų mikroelementų. Galiausiai dėl maisto pramonės pažangos pradėtos vartoti tokios medžiagos, kurios pailgindavo produktų galiojimo laiką, sustiprindavo skonį, kvapą arba suteikdavo daug saldumo. Pirmųjų medžiagų žala sveikatai neįrodyta, tačiau cukrus, ypač jo keitimas daug fruktozės turinčiu kukurūzų sirupu, emė grasinti nutukimo epidemija. Taigi itin didelis cukraus suvartojimas ir maistinių skaidulų trūkumas gali sukelti rimtų sveikatos problemų.

## ✓ Apie skaidulas šiandien

Kas pasikeitė? Kodėl šiandien apie skaidulas kalbama kaip apie itin svarbias ir būtinas medžiagas organizmui? Jos apibrėžiamos taip pat – tai neskaidomos ir neįrauštos medžiagos. Tačiau artėjant XXI a. mokslininkams pavyko išsiaiškinti, kad skaidulos gali būti tirpios arba ne. Tirpios skaidulos tirpsta vandenyje. Jos sukelia sotumo jausmą ir lėtina cukraus patekimą į kraują, taip palaikydamos pastovų jo kiekį. Būtent tai svarbu siekiant išlaikyti reguliarią svorį, sumažinti cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Netirpios skaidulos patenka tiesiai į žarnyną, kur skatina peristaltiką ir užtikrina reguliarių tuštinimų. Kodėl verta įtraukti daugiau ląstelių į mitybą? *Todėl, kad ji:*

- mažina produktų glikemijos indeksą, reguliuoja virškinimą, gliukozės ir riebalų įsisavinimą;
- teigiamai veikia gaubtinės žarnos veiklą – suteikia naudingųjų bakterijų;
- greitina toksinų ir nereikalingų medžiagų pašalinimą iš organizmo;
- reguliuoja žarnyno veiklą ir mažina vėžio riziką.

## ✓ Santykiai su svoriu

Ląsteliena neturi stebuklingų savybių deginti riebalus. Tačiau ši medžiaga padeda jaustis geriau ir sočiau be papildomų kalorijų. Pavyzdžiui, suvalgius pakelį traškučių bei su lupenomis kep-

## ✓ Verta išbandyti!

- Sėmenimis, įvairiomis sėklomis ir riešutais gardinti salotas, sriubas, dribsnius arba jogurtus.
- Desertui rinktis jogurtą arba kitus sveikus užkandžius, kuriuos galima papildyti šaldytomis uogomis, tarkime, avietėmis, mėlynėmis ir braškėmis.
- Šviežias daržoves susmulkinti ir nešiotis maistiniame maišelyje kaip visos dienos užkandį.

tų bulvių, pastaruoju atveju gaunama ne tik mažiau kalorijų, bet ir sotumo jausmas išlieka kur kas ilgiau. Tad kaip veikia skaidulos?

Patekusi į organizmą ląsteliena užpildo skrandį ir suaktyvina receptorių, kurie, nukeliant į smegenų centrą, praneša, kad užtenka valgyti. Kyla sotumo jausmas, todėl daugiau nesinori valgyti. Tiesa, vartojant daug skaidulų turinčio maisto reikėtų nepamiršti gerti daugiau vandens. Tai padeda skaiduloms geriau judėti virškinimo traktu. Be to, vanduo užpildo skrandį ir numalšina troškulį. Mat būtent pastarasis neretai painiojamas su alkio jausmu. Be to, tirpios skaidulos, paveiktos vandens, žarnyne tampa želė primenančia mase. Ištirpusios skaidulos sumažina ne tik cukraus kiekį kraujyje, bet ir insulino lygį. Dėl to tikėtina, kad organizmas mažiau kaupis riebalų. Tai patvirtina ir keli tyrimai. Šiomet interneto svetainėje [www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com) buvo aprašytas eksperimentas, kuriame dalyvavo net 1 700 dėl antsvorio kenčiančių žmonių. Per 2 m. kasdien suvartodami daugiau negu įprastai skaidulų jie pastebėjo reikšmingus svorio pokyčius.

## ✓ Kaip padidinti skaidulų suvartojimą?

- **Neskubėti.** Pirmas žingsnis siekiant padidinti skaidulų suvartojimą – išsiaiškinti, kiek jų per dieną gaunama. Tuomet bus aišku, kiek trūksta iki rekomenduojamos normos. Be to, reikėtų neskubėti ir suvartojimą didinti palaipsniui. Antraip gali pasireikšti vidurių pūtimas arba viduriavimas.
- **Gerti užtektinai vandens.** Jeigu skysčių geriam per mažai, o skaidulų suvartojama daug, gali užkietėti viduriai. Todėl tarp kiekvieno valgymo patariama išgerti bent po 2 stiklines vandens, kad nekamuotų nemalonūs simptomai.
- **Neperlenkti lazdos.** Daugiau ne visada reiškia geriau. Ši taisyklė galioja ir kalbant apie skaidulų vartojimą. Padidinus jų kiekį reikėtų atidžiai sekti tuštinimąsi, o kilus negalavimams kreiptis į specialistus.
- **Rinktis įvairius produktus.** Nebūtina visų skaidulų gauti iš vieno produkto. Ląsteliena papildyti įvairūs maisto produktai, todėl rinktis tikrai yra iš ko.

- Viena pusryčių dribsnių porcija turėtų būti papildyta 4 g skaidulų.
- Pupelės ir žirniai puikiai tiks salotoms bei sriuboms. Todėl šias daržoves galima drąsiai įtraukti į savo meniu.
- Pradėti vartoti viso grūdo miltus.
- Valgyti kuo daugiau skirtingų daržovių. Jų įvairovė užtikrins ne tik skaidulų gavimą, bet ir mikroelementų papildymą.