

Lieknėjimas – opi šių dienų tema... Daugelis iš mūsų, ypač moterų, bent kartą gyvenime lieknėjo, nemažai ieškojo stebuklingų būdų, kaip burtų lazdelei paliepus iš karto tapti pasauliniais modeliais. Būriai „specialistų“ saviveiklininkų žada nepaprastus kūno pokyčius. O mes jums nieko nežadame. Nes negalime žadėti to, ką jūs turite padaryti patys. Mes neduosime jums žuvies – mes duosime meškerę, t. y. profesionalią informaciją apie maistą, ir tik nuo jūsų priklauso, kaip ją panaudosite. Mes nedarome išvadų – jas darote jūs.

Ši kartą kalbėsime apie kalorijas.

Kalorijos – gerosios ir nelabai

Vienas labai dažnai minimų terminų, susijusių su lieknėjimu, yra kalorijos. Kas tai yra ir ką apie jas turime žinoti, jei norime lieknėti?



Konsultuoja gydytoja dietologė
Kristina Jasmontienė

KAS YRA KALORIJA?

Viena kalorija – tai šilumos kiekis, reikalingas vienam litrui vandens pašildyti vienu laipsniu Celsijaus.

KOKIA SKIRTINGŲ ŽMONIŲ (VYRŲ, MOTERŲ, VAIKŲ, LIEKNĖJANČIŲJŲ) KALORIJŲ NORMA?

Kalorių kiekis priklauso nuo žmogaus amžiaus, ūgio, svorio, fizinio aktyvumo, faktinio svorio ir pan. Jam apskaičiuoti naudojamos formulės, o gydytojas, įvertinęs ir apibendrinęs visas aplinkybes, apskaičiuoja energijos poreikį.

KAS YRA KALORIJŲ DEFICITAS? KUO JIS SVARBUS?

Kai žmogus imasi koreguoti svorį labai drastiškai, siekdamas greito rezultato, dažnai jo racionas būna itin griežtas, mažo kaloringumo, t. y. dienos kalorių kiekis mažesnis, nei būtinai reikalingas gyvybinėms funkcijoms užtikrinti energijos kiekis. Svoris krinta greitai, bet, grįžus prie buvusių mitybos įpročių, greitai sugrįžta ir neretai – su kaupu. Ilgalaiškės neigiamos pasekmės – sulėtėjusi medžiagų apykaita. Paprastai kalbant, kad išlaikytų tą patį svorį, žmogus turi suvalgyti kur kas mažiau nei iki tol.

AR VIENODĄ KALORIJŲ KIEKĮ TURI GAUTI ŽMOGUS, NORINTIS NUMESTI 10 KG, IR TAS, KURIS SVAJOJA ATSIKRATYTI 40-IES? (TARKIM, JŲ ŪGIS, LYTIS, VEIKLA, AKTYVUMAS – TOKIE PATYS.)

Poreikis skaičiuojamas individualiai, įvertinamas riebalų kiekis. Klaidinga manyti, kad turint didelį antsvorį reikia valgyti labai mažai.

KALORIJŲ VERTĖ – SKIRTINGI PRODUKTAI IR TAS PATS KALORIJŲ SKAIČIUS?

Tai vadinama kalorių tankiu. Siekiant sumažinti suvartojamos energijos kiekį, ypač tam, kuris įpratęs suvalgyti didelę porciją, būtina rinktis mažo kalorių tankio produktus (geriausias pavyzdys – daug daržovių), o ne didelio (tarkim, mažas, bet riebus mėsainis).

JEI LIEKNĖJANT NORMA YRA, SAKYKIME, 1400 KCAL PER DIENĄ, AR TAI REIŠKIA, KAD GALIMA IŠGERTI LITRĄ ALIEJAUS IR SUVALGYTI ŠOKOLADO PLYTELĘ? (HIPOTETIŠKAI...)

Jei skaičiuosime tik kalorijas, atrodo, viskas taip, bet, kad svoris kristų tinkamai, raciono balansas labai svarbus, jau nekalbant apie tai, kad tik įvairi mityba suteikia didžiausios naudos sveikatai. Kokybišką rezultatą užtikrina tik tinkamai subalansuotas ir reikiamo kaloringumo racionas.

800 KALORIJŲ PER DIENĄ – TAI GERAI?

Kasdien – ne. Jei vieną kartą per savaitę darome tokią iškrovos dieną, – gerai.

Valgiaraščiai – palyginkime.

(Trys valgiaraščiai, kurių produktų kaloringumas beveik vienodas, – apie 1600 kcal)

Tiriamas 1 dienos valgiaraštis



1 pica – 1500 kcal



1 bananas – 100 kcal



1800 min.
megzti arba
maudyti
vonioje;



Važiuoti
dviračiu
10 km/val.
greičiu
190 min.;



Bėgti 10 km/val.
greičiu 135 min.
arba 900 minučių
dirbti kompiuteriu.



TAISYKLINGAS valgiaraštis

PUSRYČIAI I

ŠILTOS NEKEPTŲ GRIKIŲ SALOTOS SU DARŽOVĖMIS

60 g nekepintų grikių (sausų grikių kiekis)
100 g pomidorų
100 g paprikų
10 g alyvuogių aliejaus
petražolių, krapų, citrinų sulčių
110 g varškės (0,5 proc. riebumo)
313 kcal

PUSRYČIAI II

Sumuštinis su avokadu
50 g bemielės ruginės duonos
50 g avokado
215 kcal

PIETŲS

Menkės, keptos orkaitėje su daržovėmis,
ir virti ryžiai
250 g menkių
10 g alyvuogių aliejaus
20 g svogūnų
150 g cukinijų
100 g brokolių
50 g nepoliruotų ryžių
517 kcal

VAKARIENĖ

Daržovių troškinys su pupelėmis
300 g cukinijų
150 g raudonųjų pupelių (virtų)
5 g alyvuogių aliejaus
10 g svogūnų
50 g raudonų paprikų
259 kcal

VĖLYVA VAKARIENĖ

150 g kefyro (1,5 proc. riebumo)
61,5 kcal

UŽKANDŽIAI

20 g avinžirnių (sausų)
10 g avižinių sėlenų
150 g obuolių
100 g apelsinų
120 g ropinių kopūstų
241 kcal

GĖRIMAI: vanduo, kava, arbata, žolelių
arbata be cukraus ir kitų saldiklių.

Bendras kaloringumas – **1606 kcal**.
BRA 20/30/50 (baltymai, riebalai,
angliavandeniai).
B – 83 g
R – 55 g
A – 203 g

GYDYTOJOS KOMENTARAS.

Nėra ką blogo pasakyti, o, kas gerai, ir taip
matyti.

NESUBALANSUOTAS valgiaraštis

PUSRYČIAI

Sumuštiniai su ožkų pieno sūriu
100 g duonos
90 g ožkų pieno sūrio
100 g pomidorų
426 kcal

PIETŲS

Kiauliena su bulvėmis
170 g troškintos kiaulienos
160 g keptų bulvių
100 g agurkų
730 kcal

VAKARIENĖ

Varškė su medumi
120 g varškės (5 proc. riebumo)
50 g medaus
300 kcal

UŽKANDŽIAI

30 g šokolado – **145 kcal**

Bendras kaloringumas – **1601 kcal**

GYDYTOJOS KOMENTARAS:

1. Mažai daržovių (tik 200 g, o turėtų būti
bent 300–400 g), todėl daugiau suvalgoma
kitokia, kur kas kaloringesnė, maisto.

2. Nėra vaisių, o jų kasdien reikėtų suvalgyti
bent 1–2 vnt. arba apie 300 g. Dalis jų
gali būti džiovinti, taip pat tinka šviežiai
spaus tos džys, bet maždaug ½ turėtų
sudaryti šviežiai vaisiai. Jei vaisių valgoma
mažai ar tiesiog negaunama naudingų
angliavandenių, didėja saldumynų poreikis.

3. Per daug gyvūninės kilmės baltymų ir
riebalų – mėsa, pieno produktai. Kasdien
būtina gauti ir augalinės kilmės baltymų
bei riebalų, todėl reikia vartoti ankštinių
daržovių, riešutų, aliejaus ir pan.

4. Geriausia rinktis sudėtingus
angliavandenių – visagrūdės kruopas,
juodą duoną. Dar svarbiau – tinkamai
paruošti maistą, t. y. virti, troškinti ir pan.,
bet ne kepti riebaluose.

ŠILTOS NEKEPTŲ GRIKIŲ SALOTOS SU DARŽOVĖMIS

Puikios salotos, tinkamos ir pusryčiams,
ir garnyrui. Jei gaminsite pusryčiams,
paprikas iškepkite ir nuvalykite iš
vakaro.

200 g nekeptų grikių (sausų grikių kiekis)
250–300 g įvairiaspalvių vyšniinių arba
kitokių pomidorų
2 paprikos
ryšelis petražolių
ryšelis krapų
keli svogūnų laiškai
1 mažą skiltelę česnakų
10–15 ml alyvuogių aliejaus
½ citrinos sulčių

1. Įkaitinkite orkaitę iki 175 °C
temperatūros. Iškllokite skardą kepimo
popieriumi.
2. Ant skardos sudėkite paprikas ir kepkite,
kol suminkštės.
3. Iškepusias dar karštas įdėkite į gilų indą
ir uždenkite. Kai šiek tiek pravės, paprikas
bus galima lengvai nuvalyti.
4. Išvirkite grikius – užvirkite vandenį su
grikių, nukelkite nuo ugnies ir uždenę
palaikykite labai šiltai. Jei renkatės grikius
pakeliuose, vandens kiekis nelabai svarbus,
o, jei imate palaidas kruopas, vandens
pilkite du kartus daugiau nei grikių.
5. Petražoles, krapus, svogūnų laiškus
ir česnakus sutrinkite trintuvu, įpilkite
aliejaus, pagardinkite citrinų sultimis ir
druska. Jei padažas per tirštas, galite įpilti
truputį vandens.
6. Paprikas supjaustykite stambiais
gabaliukais, pomidorus – pusiau ir
sumaišykite su grikių ir padažu.

*** Dažnai patariama karštas paprikas dėti į
polietileno maišelį, bet taip darykite tik
būdami tikri, kad maišelio medžiaga gali
liestis su karštu maistu.**

Modernios Medisana BS 440 Connect
analizuojančios svarstyklės: nustato kaulų, kūno
riebalų, vandens ir raumenų masę, apskaičiuoja
reikiamą dienos kalorijų poreikį. Puikus
pagalbininkas siekiant vis geresnių sveikatos bei
sporto rezultatų.

Savybės:
maksimalus svoris 180 kg | 4 sensoriai, padedantys tiksliai
išanalizuoti duomenis | 8 vartotojų funkcija | galimybė
Bluetooth pagalba perkelti duomenis į VitaDock Online ir
VitaDock programėlę iOS ir Android įrenginiams.



Šias svarstyklės galite įsigyti
„TOPO CENTRAS“ parduotuvėse