



ŠALTI ORAI, LIŪDNA NUOTAIKA, NET MĖNU-
LIO FAZĖS TURI ĮTAKOS
MŪSŲ SAVIJAUTAI IR
PSICHINEI BŪSENAI. AKI-
MIRKSNIU VEIKIANTIS
VAISTAS – TORTO GABA-
LĖLIS, PYRAGAITIS, LEDŲ
PORCIJA AR ŠOKOLADO
PLYTELĖ. ŠALTUOJU SE-
ZONU ŠIŲ GARDUMYNŲ
MOTERYS SUVARTOJA
DAUGIAUSIA.

Eglė LEONOVIENTĖ

TORTO gabalėlis –

GREITAS POVEIKIS LAIKINAS

Malonų saldumynų poveikį patyriau savo kailiu: trūksta rašiniui minčių, pristigau įkvėpimo, norisi save pamaloninti, prasiblaškyti – puodelis kavos ir gardaus torto gabalėlis ar bent keli šokoladiniai saldainiai ir tikslas pasiektas.

„Deja, tik trumpam, – šypsosi dietologė Kristina Jasmontienė. – Gliukozė greitai patenka į kraują ir akimirksniu sukelia laukiamą poveikį: smegenys pradeda dirbti geriau, atsiranda energijos, žmogus tampa aktyvesnis, jam lengviau susikaupti. Tačiau kaip greitai patiriate nuotaikos ir energijos antplūdį, taip greitai jis ir praeina.“

GEROS NUOTAIKOS STOKA

Žmogaus organizmui saldumynai neduoda jokios naudos, vartojant dideliais kiekiais – kenkia, tačiau net ir žinant tai nelengva jų atsisakyti. Priežastys – ne

tik emocinės, auklėjimo klaidos, vaikystėje ar vėliau įgyti įpročiai, ne mažiau svarbios ir fiziologinės: nuovargis, įtampa, miego stoka, o šaltuoju metų laiku dar ir šilumos, saulės spindulių stygius.

„Suvalgius ką nors saldaus smegenyse gaminasi serotoninas – vadinamasis laimės hormonas, jis kelia nuotaiką. Apniukusiu ir šaltu metu dėl mažo saulės spindulių kiekio serotonino pasigamina mažiau. Norėdamas šį trūkumą pašalinti organizmas reikalauja ko nors saldaus, todėl ypač šaltuoju laikotarpiu padidėja saldumynų poreikis. Pastebėję, kad juos valgydami geriau jaučiamės, aišku, dar labiau jų norime ir daugiau valgome“, – aiškina K. Jasmontienė.

PRASTI VALGYMO ĮPROČIAI

Kita svarbi priežastis – netinkami valgymo įpročiai. Dauguma įpratę po pirmojo ar antrojo patiekalo dar pasilepinti skanėstais, o

kiti sau labai reiklūs, laikosi pernelyg griežtos, mažai angliavandenių turinčios dietos – tada saldumynų norisi nuolat, mat jie greičiausiai sugrąžina energijos trūkumą.

„Jei žmogus per dieną su maistu gauna 2000 kcal, iš jų tik 100 kcal gali sudaryti saldumynai. Jais nereikėtų keisti įprasto maisto. Jei nusprendėte pasimėgauti desertu, jį, žinoma, įtraukite į racioną, bet valgykite ne vietoj pietų, o kaip užkandį tarp pagrindinių valgymų ir geriau pirmoje dienos pusėje“, – pataria dietologė ir primena, kad nesaikingai vartojant tokius produktus, mažai judant anksčiau ar vėliau ne tik pradės kamuoti antsvoris, bet ir atsiras sveikatos problemų: virškinimo sistemos sutrikimų, hiperglikemija ar cukrinis diabetas, padidės cholesterolio kiekis.

ANGLIAVANDENIŲ RŪŠYS

Norint išsiaiškinti, kaip organizmą veikia saldumynai,

o tiksliau – angliavandeniai, reikia pasidomėti jų sudėtimi. Angliavandeniai yra sudėtiniai ir paprasti. Paprastieji – įvairios kilmės cukrus, kurio dedama į gaiviuosius gėrimus, baltą duoną, bandeles, pyragus, sausus pusryčius. Vaisių cukrų (fruktozę) taip pat reikėtų vartoti saikingai. Puiku, jei per dieną suvalgoma apie 300 g vaisių (taip papildomos ir svarbios vitaminų, mineralinių medžiagų atsargos), bet jei daugiau – tai lengvai tampa papildomais kilogramais. Sudėtinių angliavandenių (krakmolo) yra rupių miltų kepiniuose, bulvėse, ankštinėse daržovėse. Kaip tik juos iš savo raciono išbraukia labai griežtų dietų besilaikančios moterys, o energijos stengiasi gauti iš saldumynų, nors ir valgo mažas jų porcijas.

„Visai be reikalo atsisako šių produktų, juose daug vandenyje tirpių vitaminų, mineralinių medžiagų, maistinių skaidulų. Tiesa, sudėtiniai angliavandeniai

KAS YRA CUKRUS? Anksčiau cukrus buvo prabangos dalykas, dabar – vienas dažniausiai vartojamų produktų. Cukrus – saldi, vandenyje tirpstanti, konservuojanti ir nervų sistemą stimuliuojanti medžiaga. Cukrus paprastai gaminamas iš cukrinių runkelių ir cukranendrių.

KIEK GAUNAME? Apskaičiuota, kad žmogus per metus suvartoja apie 36 kilogramus cukraus: šeštadalį šio kiekio gauna su saldinta arbata ar kava, o kita dalis į organizmą patenka su saldumynais, įvairiais gėrimais, padažais, maistu. Per dieną tai sudaro iki 33 gabalėlių cukraus.

KIEK REIKIA? Dirbančiai lengvą darbą moteriai per dieną patariama suvartoti ne daugiau kaip 200 kcal turinčių saldumynų. Vyrams šis kiekis priklauso nuo kūno masės. Vaikams saldumynų reikėtų duoti kuo mažiau. Gydytojų nuomone, vaikų saldumo poreikis susiformuoja vaikystėje:

nors motinos pienas saldus, daržovių, o vėliau grūdų košių saldinti nereikia – mažyliai ir taip jas noriai valgo. Neragavęs saldintų košių vaikas cukraus gali ir nepasigesti. Pagal nuo sausio 1-osios pradėjusias galioti vaikų maitinimo mokyklose taisykles, pridėtinio cukraus kiekis – ne daugiau kaip 5 g/100 g produkto.

Jei labai norisi...

ko nors saldaus, pačiulpkite medaus ar ledinuką – burnoje jausite saldumą, o kalorijų organizmas gaus visai nedaug.

VIETOJ PYRAGĖLIO



- Valgykite šviežius ir džiovintus, tačiau be cukraus ar sirupe neišmirkytus vaisius, o kavą, arbatą pakeiskite vaisine ar vandeniu su uogiene.

- Būtinai susiraskite laisvalaikio pomėgį, jei juo galėsite užsiimti net žiūrėdamas televizorių, dar geriau.

- Dieną atitraukite užuolaidas – tegu kuo daugiau šviesos patenka į namus, vakare – įjunkite ryškesnes lemputes.

- Dažniau išeikite pasivaikščioti: saulė net per debesis suteikia energijos.

- Organizmą pastiprinkite vitaminais ir mineralais.

- Norėdamas visiškai atsisakyti saldumynų ir pereiti prie sveikos mitybos, pirmąsias savaites vartokite cinamoną – jis mažina saldumo poreikį.

- Jei saldumynus valgysite pirmoje dienos pusėje, jie pridarys mažiau žalos.



vaistas nuo liūdesio?..

pasisavinami kur kas lėčiau negu paprasti, nuo jų iš karto kaip nuo saldumynų „nepasveikstama“, tačiau jie naudingi organizmui, ilgiau jaučiamas sotumas, palanko stabilų gliukozės kiekį kraujyje, turi daug skaidulų, todėl gerėja žarnyno veikla ir mažėja cholesterolio kiekis kraujyje“, – sako K. Jasmontienė.

BŪTINAS SAIKAS

Mitybos specialistė pataria vietoj įprastų saldumynų rinktis juodąjį šokoladą, džiovintus ar šviežius vaisius, naminių obuolių sūrį, medų, klevų sirupą.

„Iš esmės nėra blogų produktų – blogas jų kiekis. Jei klausumėte, kas geriau – 7 šaukštai medaus ar tiek pat cukraus per dieną, atsakyčiau, nei viena, nei kita, nes tai didelis iššūkis kasai. Jei kiekis būtų šaukštelis, aišku – medaus. Nekenksminga per dieną suvalgyti du šokoladinius saldaičius ar ketvirtį plytelės juodojo šokolado, šviežių vaisių – iki 200–

300 g, o vandeniu skiestas šviežiai spaustas sultis reikėtų gerti ne dažniau kaip 2–3 kartus per savaitę, – sako K. Jasmontienė. – Kad ir ką valgytume, svarbiausia – saikas. Žmonijos rykštė – nutukimas tiesiogiai priklauso nuo gaunamos su maistu ir išnaudojamos energijos disbalanso. Energijos perteklių – nereikalingas kalorijas organizmas kaupia kaip riebalus.“

NUO SAVĖS NEPABĖGSITE

Siekis gyventi sveikai pagirtinas, tačiau tikrai ne visiems pavyksta kovoti su savo silpnybėmis – atsisakyti gardumynų. Kaip tikina K. Jasmontienė, ir nereikia – nuo savęs nepabėgsite! Aišku, lepinantis saldumynais užsimiršti nereikėtų, tačiau geriau suvalgyti mažą gabalėlį to, ko labai norisi, negu mėginti šį potraukį numalšinti sveikaisiais produktais, o paskui vis tiek sušveisti riebų desertą. ■

SKAIČIUOJAME KALORIJAS

Štai kiek kalorijų yra 100 g kai kurių saldumynų:

pieniniai ledai – 137 kcal,
grietininiai ledai – 227 kcal,
juodasis šokoladas – 545 kcal,
pieninis šokoladas su įdaru – 537 kcal,
batonėlis „Twix“ – 490 kcal,
dribsnių sausainiai – 467 kcal,
sausainiai su riešutais – 466 kcal,
pyragas su varške – 275 kcal,
sluoksniuotos tešlos bandelė su obuoliais – 245 kcal,
trupininis pyragas su uogienės įdaru – 435 kcal,
šokoladinis tortas – 488 kcal,
biskvitinis tortas – 335 kcal,
medus – 335 kcal,
ledinukai – 352 kcal,
cukrus – 419 kcal,
džiovinti abrikosai – 234 kcal,
razinos – 262 kcal.