

Požiūris

AMŽIAUS LEMIAMI
lieknėjimo ypatumai

Įprastai dėl didėjančios kūno masės rūpesčių kyla brandžiame amžiuje, bet šiandienė statistika vis liūdnesnė – atsvaris dažnai vargina jaunimą, net vaikus. Apie tai, ką reikėtų žinoti siekiant išsaugoti normalų svorį arba susigrąžinti lieknas linijas, pasakoja gydytoja dietologė Kristina Jasmontienė.

Kas turi daugiausia įtakos žmogaus svoriui ir kūno linijoms – genai ar gyveniena?
Svarbu ir viena, ir kita. Tą puikiai atskleidžia polinkis sirgti tam tikromis ligomis. Jį lemia genetika, bet jeigu gyvenimo būdas nesudaro palankių sąlygų ligoms atsirasti, net ir esant polinkiui jos gali nevarginti.

Kas būdinga jaunų, 20–30 m. amžiaus, žmonių medžiagų apykaitai? Tiesa, kad šiuo metu galima valgyti daugiau, nes kūno masė auga ne taip greitai?
Pamatus ateičiai klojame dar vaikystėje formuodami mitybos įpročius. Jeigu vaikas nutukęs, didelė tikimybė, kad ir suaugęs jis turės bėdų dėl kūno masės. Jaunystėje atsvario problemų neturinčiam žmogui išlaikyti stabilų svorį reikia mažiau pastangų, todėl gali atrodyti, kad valgyti galima bet ko ir bet kada. Žinoma, medžiagų apykaita leidžia taip elgtis. Visgi ir jaunimui verta sveikai maitintis, juk netinkamos mitybos pasekmės pasimato ne iš karto.

Kokių mitybos klaidų dažniausiai pasitaiko tarp minėto amžiaus žmonių?
Viena pagrindinių jaunimo maitinimosi klaidų yra chaotiškas valgymo režimas. Dažnas jaunuolis nepusryčiauja, dėl to didžioji dalis maisto valgoma labai vėlai vakare ar naktį. Vietoj vandens neretai vartojama saldintų gėrimų, koncentruotų sulčių. Valgoma mažos maistinės vertės, sūraus, virto riebaluose, kelis kartus termiškai apdoroto ar greitojo maisto. Mažai laiko skiriama ar visai neskiriama fiziniam aktyvumui.

Daug jaunų moterų susilaukia vaiku, o po nėštumo susigrąžinti buvusias formas ne visada lengva. Ką reikia žinoti, kad po gimdymo būtų galima gerai jaustis ir puikuotis atvaizdu veidrodyje?
Svarbu mitybos principai. Šiandien reta nėščioji nežino, kad valgyti „už du“ ne tik nereikia, bet ir negalima. Verta atkreipti dėmesį ne į kiekį, o į kokybę. Būtina domėtis svarbiomis maisto medžiagomis, jų poreikiu skirtingais nėštumo trimestrais. Po gimdymo nereikėtų svorio koreguoti drastiškai, stengtis priaugtų kilogramų atsikratyti labai greitai. Geriausia dieta yra sveika mityba.

Tyrimai rodo, kad daugumai 30–40 m. asmenų reikėtų atsikratyti apie 10 % kūno masės. Kas lemia figūros pokyčius tokiam amžiui?
Normalu, kad bėgant metams medžiagų apykaita lėtėja, taigi ir energijos poreikis mažėja. Jeigu nekoreguojama mityba, net valgant panašų kiekį maisto kasmet vis priaugama tybą, porcijų dydžius, atkreipti dėmesį į fizinį aktyvumą.

Vidutinio amžiaus žmonės teigia, kad ne tik greičiau auga svoris, bet ir sunkiau jo atsikratyti. Kokių priemonių imtis?
Koreguoti mitybą būtų pirmas žingsnis, tačiau ne vienintelis. Nutukimo ar atsvario gydymas yra kompleksinis, todėl būtina ir fizinio aktyvumo bei gyvensenos įpročių korekcija. Svoris privalo būti mažinamas pamažu, o ne staiga. Greitai pasiektu rezultatu įprastai tenka džiaugtis neilgai, o neigiamos pasekmės medžiagų apykaitai išlieka visam laikui.

Perkopus 50 m. ribą laiko rūpintis savimi – per akis, tačiau jau trūksta noro. Esą dėl atsvario kalta paprasčiausia senatvė, nieko pakeisti neįmanoma. Ar tikrai nėra išeities?
Dažna moteris mėgsta teisinti padidėjusią kūno masę vyresniu amžiumi, bet riebalų kiekis normos ribų neturėtų peržengti nepriklausomai nuo žmogaus metų. Šios normos ribos gana plačios, todėl svoris vyresniame amžiuje gali šiek tiek kisti, bet jokių būdų nevirsti atsvariu ar nutukimu, nes tai – daugelio ligų rizikos veiksniai.

Moterys dėl kūno masės pokyčių dažnai kaltina menopauzę. Kaip ji veikia figūrą?
Menopauzė – metas, kai organizmo pokyčiai ypač pastebimi. Visgi ir šiuo metu pagrindiniai principai, kaip išlaikyti stabilų kūno masę, lieka panašūs. Svarbiau atsižvelgti į gaunamas maisto medžiagas. Šiuo gyvenimo etapu dėl hormonų pusiausvyros kaitos didėja osteoporozės rizika, todėl labai svarbu vartoti daugiau kalcio.

Jūratė Šeškevičiūtė

20–30 m.

Itin svarbios maisto medžiagos

- **Baltymai.** Baltyminis maistas suteikia energijos. Jos reikia greitam gyvenimo tempui jaunystėje, taip pat dailinant kūno linijas sporto salėje. Baltymai padeda greičiau išryškinti raumenis. Rekovies, kiaušinių, pupelių, neriebių pieno produktų.
- **Kalis.** Tyrimai rodo, kad daugumą jaunimo šio mikroelemento suvartoja vos 50 % tiek, kiek derėtų. Kalis itin svarbus raumenims, kartu ir sveikai širdžiai išsaugoti. Jo gausu bananuose, brokoliuose, špinatuose, pupelėse, grybuose, džiovintuose abrikosuose.
- **Omega-3 riebalų rūgštys.** Jos padidina laimės hormono serotonino kiekį, todėl padeda jaustis laimingiems, žvaliems ir veikliams, slopina saldumynų poreikį. Omega-3 riebalų rūgščių yra riebioje žuvyje, aliejuose, riešutuose, sėklose.

Rekomenduojame išmėginti!
Ant grotelių kepta lašišos filė



100 g 150 kcal  Ruošti 30 min.

- 150 g lašišos filė • Citrina • 30 g medaus
- 100 g smidrų • 20 ml graikinių riešutų aliejaus • Druskos
- Maltų citrinpipirų • Malto muskato • Šviežių petražolių papuošti

Lašišą supjaustyti nedideliais gabalėliais. Iš pusės citrinos išspausti sultis, sumaišyti su medumi (jeigu jis kietas, ištirpinti garuose ar mikrobangų krosnelėje), žiupsneliu druskos, citrinpipirais ir muskato. Mišiniui aptepti lašišos gabalėlius. 180 °C temperatūros orkaitėje ant grotelių kepti apie 15 min. Per tą laiką paruošti smidrus: nupjauti sumedėjusias kotų dalis, apibarstyti druska ir citrinpipirais, sudėti į keptuvę su įkaitintu aliejumi ir vartant kepti apie 5 min. Smidrus paskleisti lėkštėje, ant viršaus uždėti lašišą ir viską papuošti smulkintomis petražolėmis bei likusios citrinos griežinėliais.

Prie kavos patarimai

30–40 m.

Itin svarbios maisto medžiagos

- **Folio rūgštis.** Svarbi ląstelėms atsinaujinti, padeda ilgiau išlikti jauniems ir sveikiems. Jos gausu smidruose, špinatuose, avinžirniuose, brokoliuose, avokaduose, grūdų produktuose ir kt.
- **Augaliniai antioksidantai.** Medžiagos, saugančios organizmą nuo žalingo aplinkos poveikio ir lėtinančios senėjimą. Padeda išsaugoti sveiką širdį ir kraujotakos sistemą, užkerta kelią DNR pokyčiams, sergsti nuo vėžio. Jų galima gauti iš riešutų, žaliosios arbatos, juodojo šokolado ir kt.
- **Geležis.** Kai jos stinga, žmogui trūksta energijos, jis jaučiasi apatiškas, jam sunku susikaupti, kamuoja nervingumas, kyla noras nesveikai užkandžiauti. Geležies šaltiniai: neriebi jautiena, paukštiena, jūrų gėrybės, sojų pupelės, grūdai, moliūgų sėklos ir kt.

Rekomenduojame išmėginti!
Karališkos salotos su krevetėmis



100 g 240 kcal  Ruošti 15 min.

- 100 g apvirtų karališkųjų krevėčių • 15 ml sezamų aliejaus • 40 g gražgarsčių • 30 g parmezano
- 30 g moliūgų sėklų • 20 ml apelsinų sulčių • Druskos • Maltų baltųjų pipirų

Krevetes pasūdyti, pagardinti pipirais ir kelias minutes kepti keptuvėje su įkaitintu aliejumi, kol dailiai apskrus. Gražgarstėmis iškloti lėkštę, ant viršaus išdėlioti dar šiltas krevetės. Užtarkuoti parmezano ir apibarstyti sausoje keptuvėje skrudintomis moliūgų sėklomis. Visą pagardinti žiupsneliu pipirų, apšlakstyti apelsinų sultimis.

40–50 m.

Itin svarbios maisto medžiagos

- **Kalcis.** Itin svarbus siekiant išsaugoti tvirtus kaulus, mat dėl didesnės kūno masės šiuo gyvenimo tarpsniu jie gali gerokai susilpnėti. Kalcio šaltiniai: pieno produktai, rūpaukas malimo miltai, kopūstai, morkos, sojų produktai, pupelės, žemuogės, kriaušės, figos, migdolai, sezamų sėklos.
- **Vitaminas D.** Padeda įsisavinti kalcį, būtinas tvirtiems kaulams ir dantims, stipriai imuninei sistemai. Ben Guriono (Izraelis) universiteto mokslininkai įrodė, kad ši medžiaga, kaip ir kalcis, padeda lieknėti, – tie, kuriems šio vitamino pakanka, atsvario atsikrato beveik dvigubai lengviau nei tie, kuriems jo trūksta. Vitamino D yra pieno produktuose, riebioje žuvyje, kiaušinių tryniuose ir kt.
- **Skaidulos.** Šiame amžiuje medžiagų apykaita nebėra tokia greita kaip jaunystėje, todėl ją reikia skatinti. Skaidulos ne tik gerina medžiagų apykaitą, bet ir veikia kaip organizmo šluota – šalina kenksmingų medžiagų sanaukas. Taip pat ilgesniam laikui užtikrina sotumo jausmą, mažina poreikį užkandžiauti, slopina riebalų įsisavinimą. Skaidulų gausu vaisiuose, daržovėse, grūdiniuose produktuose.

Rekomenduojame išmėginti!
Aštri moliūgų sriuba



100 g 32 kcal  Ruošti 30 min.

- 150 g moliūgo • Morka • Svogūnas • 250 ml vandens
- 50 ml neriebaus jogurto • Druskos
- Aitriųjų paprikų miltelių • Kelios moliūgų sėklos

Moliūgą, morką ir svogūną smulkiai supjaustyti ir virti apie 20 min. Kai daržovės suminkštės, sriubą sutrinti. Supilti jogurtą, pagardinti prieskoniais ir pavirti dar 7 min. Patiekti papuošus moliūgų sėklomis.

Rekomenduojame išmėginti!
Troškintos jautienos kepenys



100 g 100 kcal  Ruošti 1,5 val.

- 100 g jautienos kepenų • 200 ml pieno • Morka
- Svogūnas • 15 ml sezamų aliejaus • Druskos
- Maltų juodųjų pipirų • Šviežių krapų papuošti

Jautienos kepenis supjaustyti gabalėliais ir valandą pamirkyti piene (apie 50 ml pieno pasilikti). Pieną nupilti, kepenis pasūdyti, paskaninti pipirais. Morkas ir svogūną smulkiai supjaustyti ir kartu su kepenimis dėti į keptuvę su įkaitintu aliejumi. Apkepti vis pamaišant (apie 5 min.). Supilti likusį pieną ir troškinti ant mažos ugnies 20–25 min. Patiekti papuošus šviežiais krapais.