

# Valgyk ir lieknėk

**B**altymai, riebalai, angliavandeniai – šiuos žodžius kaip mantrą kartoja lieknėjantys, numetę svorio ir tie, kurie dar tik žada tai daryti. Visos paieškos nukreiptos į tai, kad surastumėme stebuklingąjį baltymų, riebalų ir angliavandenių santykį, į kurį vos pažvelgus kūno riebalai savaime ištirptų... Lieknėjimas + riebalai? Lieknėjimas + angliavandeniai? Ne, juk tai – didžiausi priešai!!! Net jei jų pauostytume, įvyktų tragedija: atsirastų papildomas nereikalingas gramas, kilogramas arba daugiau. Ar taip yra iš tikro?

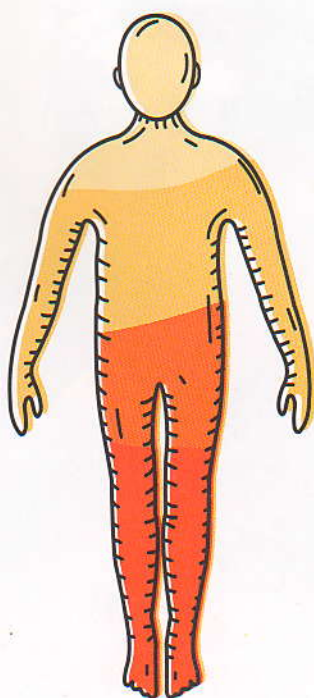
*Mes nežadame, kad jūs sulieknėsite. Nes negalime žadėti to, ką jūs turite padaryti patys.*

**„VERDU IR KEPU“ išmintis**

Tas paslaptinas  
**BRA**



Konsultuoja gydytoja dietologė  
Kristina Jasmontienė



## KAS YRA TINKAMA MITYBA?

Įvairi mityba, kai žmogaus organizmas aprūpinamas visomis reikalingomis maisto medžiagomis, nes, kad ir kokia vertinga maistinė medžiaga būtų, tik tinkamas jų santykis lemia didžiausią naudą.

## KAS NUTINKA, JEI VALGOME NEATSIŽVELGDAMI Į REIKALINGĄ MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ KIEKĮ?

Viskas priklauso nuo to, ko mes valgome per daug, o ko – per mažai. Jeigu valgome daugiau riebalų, be abejonės, gauname mažiau kitų maistinių medžiagų, mažiau valgome baltymų arba angliavandenių. Jei mažiau valgome daržovių, tai lemia nepakankamą vitaminų ir mineralinių medžiagų suvartojimą, taip pat pradeda stokoti ląstelių. Pasekmės gali būti įvairios: nuo padidėjusio cholesterolio kiekio iki rizikos sirgti kraujagyslių ligomis, atsiradusio aukštesnio kraujospaudimo arba net arterinės hipertenzijos išsivystymo.

## KAS BŪNA, JEI VALGOME MAŽAI RIEBALŲ?

Jeigu valgome per mažai riebalų, pavyzdžiui, išvis atsisakome aliejaus, mažai naudojame augalinės kilmės riebalų, mažai gauname omega 3 riebalų rūgščių, tad mažiau ir kalorijų, sunaudojame daugiau kitos rūšies maisto. Riebalai atlieka daug funkcijų: žinoma, energinę, jie reikalingi hormonų sintezei, svarbūs sveikai odai, atlieka apsauginę funkciją ir t. t. Visiškai

atsisakyti riebalų negalima. Sveikas žmogus turi gauti trečdajį visos dienos normos kalorijų kiekio riebalų pavidalu. Bet gyvulinės kilmės riebalų turi būti tik iki dešimties procentų visų riebalų.

## KIEK IR KOKIŲ ANGLIAVANDENIŲ MUMS REIKIA?

Angliavandenių turime gauti apie pusę viso gaunamo kalorijų kiekio. Racione turi vyrauti sudėtiniai angliavandeniai: juoda duona, kruopos, pageidautina – viso grūdo, retkarčiais – virtos bulvės, kietagrūdžių kviečių miltų makaronai. Vaisių kasdieniame racione turi būti apie 300 g, daržovių – bent 400 g, o nekrakmolingų daržovių galima neriboti. Pageidautina, kad ⅓ daržovių ir vaisių būtų švieži. Stenkitės daržoves rinktis taip, kad jų būtų įvairių spalvų – tuomet žinosite, jog gaunate įvairių maistinių medžiagų.

Paprastieji angliavandeniai (saldumynai, baltų miltų patiekalai, kepiniai, cukrus) yra viršutinė mitybos piramidės dalis ir vartotini tik retkarčiais. Sveikas žmogus iki 10 % dienos raciono kiekio gali gauti paprastųjų angliavandenių pavidalu – tai yra balta duona, baltų miltų gaminiai, saldumynai. Kiti angliavandeniai turėtų būti sudėtiniai. Paprastųjų angliavandenių turėtume valgyti retai, rinktis ypatingą progą, bet ne kasdien, ir rinktis kokybiškus saldumynus (pvz., juodąjį šokoladą).

## POPULIARIUOSE ŠALTINIUOSE GALIMA PERSKAITYTI, KAD BALTŲMŲ MUMS REIKIA LABAI DAUG IR TIK BALTŲMAI YRA PAGRINDINIS MITYBOS ELEMENTAS LIEKNĖJANT. KAIP YRA IŠ TIESŲ?

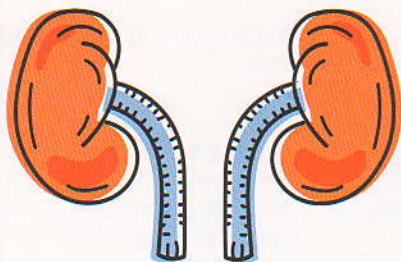
Baltymų, priešingai, negu mes galvojame, reikia mažiau, nei rekomenduoja įvairūs populiarūs šaltiniai. 15–20 % baltymų mėgėjiškai sportuojančiam žmogui pakanka. Dietos, kuriose vyrauja baltymai – tai didelis darbas inkstams. Jie turi



mažai riebalų



mažai baltymų



daug baltymų

dirbti „viršvalandžius“ šalinami medžiagų apykaitos produktus. Lygybės ženklas tarp didelio baltymų ir didelio raumenų kiekio dėti negalima.

### KAIP ŽMOGAUS RACIONE TURI PASISKIRSTYTI GYVULINĖS IR AUGALINĖS KILMĖS BALTYMAI? AR YRA TOKS PASISKIRSTYMAS, AR JO REIKIA?

Tai nėra taip konkrečiai, kaip angliavandenių ir riebalų atveju, kai sakoma „dešimt procentų – ir viskas“. Bent viena diena per savaitę be gyvulinės kilmės baltymų tikrai yra sveikintina. Tai nereiškia, kad reikia visai atsisakyti baltymų. Tomis dienomis mūsų racione galėtų būti augalinės kilmės baltymų: ankštinių daržovių, riešutų, sėklų. Tai – puikus būdas pajavinti savo maitinimąsi, nes tik įvairus maistas yra tinkamas pasirinkimas.

TINKAMAS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ SANTYKIS LIEKNĖJANT:

BALTYMAI

RIEBALAI

ANGLIAVANDENIAI

20/30/50

### SMIDRAI, KEPTI SU VYŠNINIAIS POMIDORAIŠ

1 lieknėjančiajam... Aplinkiniai žiūri su pavydu, nes tai yra begėdiškai skanu.

200 g smidrų  
150 g vyšninių pomidorų  
1 šaukštas sėklų ir riešutų mišinio  
1 šaukštas aliejaus  
Žiupsnelis druskos  
Šviežiai grūstų juodųjų pipirų

1. Nulaužkite smidrų galiukus.
2. Sudėliokite smidrus į skardelę, pabarstykite druska, pipirais, pašlakstykite aliejumi. Sudėkite vyšninius pomidorus.
3. Skardelę šaukite į įkaitintą iki 180 °C orkaitę ir kepkite apie 15 min. Pabaigoje pabarstykite riešutų ir sėklų mišiniu.



„BALTOJO PYRAGO“ ruginė duona „JONĖ“ – tai bemielė ruginių miltų duona. Kepant šią duoną naudojamas natūralus raugas. Išskirtinės tekstūros ir skonio „Jonė“ pamėgs visi tikros lietuviškos ruginės duonos gerbėjai.