

Valgyk ir lieknėk

Net jei išverksi visą ašarų pakalnę, nuo to mažiau nesversi. Jei nori sverti mažiau, kelk penktąjį tašką ir dirbk.

„VERDU IR KEPU“ išmintis



SVARSTYKLĖS



Konsultuoja gydytoja dietologė
Kristina Jasmontienė

Kas bandė svertis sistemingai, o dar ir kiekvieną dieną, galėjo pastebėti labai keistų dalykų – galima pamatyti tokių svorio svyravimų, kad vieną kartą jautiesi lyg išlošęs milijoną, o kitą – pradavęs paskutinę žemę. Tai apie ką kalba svarstyklės?

KAIP REIKIA TINKAMAI SVERTIS? KIEK KARTŲ PER DIENĄ? SAVAITĘ? MĖNESĮ? KODĖL SKIRTUMAS TARP VAKARINIO SVĖRIMOSI IR RYTINIO ARBA TARP RYTINIO IR VAKARINIO GALI BŪTI LABAI DIDELIS? AR TAI REIŠKIA, KAD PER NAKTĮ SUBLOGOME, O PER DIENĄ SUSTORĖJOME? KIEK PER PARĄ GALI SVYRUOTI SVORIS? KOKIOS PAGRINDINĖS TO PRIEŽASTYS?

Svoris dienos metu gali kisti net iki kelių kilogramų, tai priklauso nuo suvartojamų skysčių kiekio, hormonų pusiausvyros ir pan., todėl vertinant svorį dinamikoje ir siekiant objektyviai vertinti pokyčius, reikėtų stengtis atitikti tas pačias sąlygas, tai yra paros laiką, laiką valgymų atžvilgiu, skysčių suvartojimą ir pan. Svertis siekiant vertinti dinamiką pakanka vieną kartą per savaitę ar dvi.

DAŽNOS SVARSTYKLĖS RODO NE TIK SVORĮ, BET IR KMI, RAUMENŲ, RIEBALŲ, VANDENS KIEKĮ? KOKS TURI BŪTI VISŲ ŠIŲ RODIKLIŲ SANTYKIS? TIES KOKIAIS RODIKLIAIS REIKIA SUNERIMTI IR JAU IMTIS VEIKSMŲ?

Svorio ir ūgio santykis tik iš dalies nurodo bendrą situaciją, KMI standartas yra nuo 18,5 iki 24,9, tačiau neretai jis neatspindi

realios situacijos. Tokio paties ūgio ir svorio žmogus gali turėti skirtingą riebalų, raumenų, skysčių kiekį, taigi ir situacija būtų vertinama skirtingai. Normalu, jei moterims riebalų kiekis svyruoja nuo 20 iki 30 procentų, vyrams – tarp 15–20 procentų, nepriklausomai nuo amžiaus. Raumenų paprastai per daug nebūna, ir mažinti jų nereikia. Skysčių kiekis, vartojant pakankamai nesaldintų gėrimų, vandens, yra pakankamas. Susimąstyti reikėtų, jei svorio priaugama per trumpą laiką, jei yra polinkis sirgti ar sergama širdies kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, hipertenzija, padidėjęs cholesterolio kiekis, tuomet padidėjęs svoris, ypač didėjanti pilvo apimtis, gali lemti šių ligų atsiradimą net ir sąlyginai jauname amžiuje.

AR GALI SVORIS SVYRUOTI FIZINIŲ PRATIMŲ METU?

Sportuojant, ypač jei tinkamai ir adekvačiai maitinamės, sėkmingai galime didinti raumenų masę ir / ar mažinti riebalų kiekį. Tačiau klaidinga manyti, jog tik sportas padės mažinti svorį, nereta situacija, kuomet sportuojant mažėja raumenų masė ir taip nutinka nesant adekvačios maitinimosi. Tik darnus tinkamos mitybos ir fizinio aktyvumo derinimas padeda siekti norimo rezultato tinkamai ir ilgam.

KAIP MOTERS CIKLAS DARO ĮTAKĄ SVORIIUI?

Hormonų svyravimai labai raiškiai daro įtaką mūsų apetitui, skysčių apykaitai. Todėl nereta moteris skundžiasi prieš menstruacijas tinimais, didesniu apetitu. Tai laikina ir dažniausiai esant tinkamiems

DRAUGAS MANO, PRIEŠAS MANO

maitinimosi įpročiams ilgalaikio poveikio svoriui neturi. Vertinant svorio dinamiką, į tai reikia atkreipti dėmesį ir nesinervinti, jei svarstyklės ar kūno sudėties analizatoriaus rodo kiek didesnį svorį.

SVARSTYKLĖS – DRAUGAS AR PRIEŠAS?

Jei sveriamės kasdien – galime visai dienai susigadinti nuotaiką, arba priešingai – dėl gero rezultato nepagrįstai apsidžiaugti, abiem atvejais tai darome be reikalo. Jei sveriamės kartą per savaitę ar dvi – tai geras būdas pasitikrinti svorį, nors dažniausiai patys jaučiame, koks jis galėtų būti ir pagal kitus požymius. Lieknėjant svertis reikia bent vieną kartą per dvi–keturias savaites vertinant svorį, apimtis, arba atlikti kūno sudėties tyrimą, tikslu koreguoti maitinimosi programą, dienos energinę / maistinę vertę.

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

Tai nėra taip konkrečiu, 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 pajvairinti savo maitinimąsi, nes tik įvairus maistas yra tinkamas pasirinkimas.



OMLETAS SU ŽALIOSIOMIS DARŽOVĖMIS

Tam, kad sumažintume omleto karingumą, vieną kiaušinį pakeiskite 2 baltymais.

1 kiaušinis
2 baltymai
50 g žaliųjų žirnelių
10–15 g špinatų
Purškiamojo aliejaus
Druskos
Šviežiai grūstų juodųjų pipirų

1. Kiaušinį ir baltymus įmuškite į dubenį ir 15 kartų paplakite šakute.
2. Įkaitinkite keptuvę, papurkškite ją aliejumi.
3. Supilkite kiaušinius į keptuvę ir kepkite šiek tiek pakreipdami keptuvę į visas puses, kad kiaušiniai tolygiai pasiskirstytų.
4. Suberkite pjaustytus špinatus ir žaliuosius žirnelius.
5. Kai visa apačia iškepusi, o viršus dar šiek tiek drėgnas, plačia mentele vieną omleto kraštą uždėkite ant kito ir nustumkite ant lėkštės.
6. Pabarstykite rupia jūros druska.