

Kuo mitybos ypatumai vasarą skiriasi nuo sveikos mitybos įpročių šaltuoju metų sezonu?

1. Kokį maistą rinktis šaltuoju metų sezonu?

Šaltuoju metų sezonu kaip ir bet koku kitu metų laiku derėtų valgyti subalansuotą, įvairų bei sveikatinantį maistą, tad ir atkeliavus šalčiams orams galioja tie patys sveikos mitybos principai – nuosaikumas (net ir būtina maistinė medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra žalinga sveikatai), įvairumas (gerai sveikatai išlaikyti reikia apie 40 skirtingų maistinių medžiagų) bei subalansuotumas (tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose).

2. Kuo praturtinti mitybos racioną?

Atkeliavus žiemai visuomet rekomenduoju valgyti šiltus, kaloringesnius patiekalus, nuolat gerti daug šiltų skysčių ir savo mitybą praturtinti organizmą bei imuninę sistemą stiprinančiu maistu - valgyti kuo daugiau grūdinių kultūrų, daržovių – ypač moliūgų, pastarnokų, ropių, bulvių, brokolių, juk šios daržovės yra praturtintos vitaminu A ir C. Žiemą savo valgiaraštį praturtinkite vitamino D papildais, citrusiniais vaisiais, granatomis, spanguolėmis, saliero šaknimis, raugintais kopūstais bei agurkais, česnaku. Šie produktai išlaiko visas naudingas savybes ir medžiagas net ir šaltuoju metų laiku bei turi daug vitaminų, probiotikų, kurie padeda kovoti su virusais, užklumpančiais žiemą bei stiprina sveikatą.

3. Kokie kiti sveikatinantys produktai turi būti racione? kokybiškas nerafinuotas aliejus, avokadai, riešutai, liesa ir riebi žuvis...

Žinoma, kokybiški bei gausūs įvairių maistinių medžiagų produktai visuomet yra mums reikalingi, tad žiemos metu prisiminkite naudoti ir į savo mitybą įtraukti riebią žuvį (pavyzdžiui vaivorykštinį upėtakį, lašišą, karpį), kokybiškus aliejus (kanapių, linų sėmenų, alyvuogų, moliūgų), vaisius ir daržoves, kuo daugiau ankštinių daržovių (avinžirnių, lęšių), rinkites ir taip vadinamą 'super maistą' (chia, kanapių sėklas, bolivinę bolandą, bartolometijos ar kitus riešutus) ir pan. Labai svarbu stengtis kuo mažiau vartoti perdirbtus maisto produktus (įvairios dešros, dešrelės, maisto pūsgaminiai, greitas maistas, labai sūrūs bei saldūs užkandžiai). Alkoholis ir kava, gazuoti bei saldieji gėrimai irgi turėtų būti reti svečiai mūsų kasdienėje mityboje.

4. Jeigu nevyksime į šiltuosius kraštus, kokius maisto produktus rinktis, norint gauti vitamino D?

Žiemą, kuomet anksti temsta ir beveik nematome saulės, norint gauti daugiau vitamino D iš maisto produktų, rekomenduoju rinktis silkę ir sardines, riebią žuvį (ypač lašišą, menkę), tuną (galima vartoti ir konservuotą, tik tuomet reikėtų rinktis be priedų, o tik konservuotą savo sultyse arba aliejuje), kiaušinius (ypač laisvai laikomų vištų), džiovintus grybus, pieno produktus, kokybiškus sojos gaminius, grūdus bei avižinius dribsnius.

5. Ar porcijų dydis vasarą ir žiemą turi būti tas pats?

Žiemą, ypač esant šalčiams, mums reikia daugiau kalorijų, nes kūnui reikia daugiau energijos apsisaugoti nuo virusų bei palaikyti tinkamą kūno šilumą, tad porcijos dydis nebūtinai turi būti didesnis, tačiau maistas turi būti kokybiškas, šiek tiek didesnis gerųjų riebalų kiekis.

6. Kaip stiprinti organizmą šaltuoju metų laiku?

Norint sustiprinti organizmą, šaltuoju metų laiku, derėtų ne tik sveikiau maitintis, bet ir gerti pakankamai šiltų skysčių, pasirinkus tinkamą aprangą, kasdien vaikščioti lauke, sportuoti, prisiminti pasimėgauti pirtimi ar karšta vonia, tinkamai ilsėtis bei palaikyti gerą savo emocinę savijautą.

7. Ką daryti sutrikus virškinimo sistemai?

Virškinimas gali sutrikti dėl įvairiausių priežasčių, o ir sutrikimų yra be galo daug (viduriavimas, vidurių užkietėjimas, pilvo pūtimas, virškinamojo trakto skausmai), todėl pasakyti ką daryti yra labai sunku. Manau, jei šie sutrikimai vargina kelias dienas ar ilgiau, tiesiog reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją ir su juo pasikonsultuoti kokį maistą geriausia vartoti esant konkrečioms negalavimams bei ar reikia kitų papildomų tyrimų ir gydymo.

8. Iškvos diena: kada ir kodėl jos reikia? Vieną dieną per savaitę sveikam žmogui rekomenduotina atsisakyti kavos, gerti vandenį ir nesaldintą arbatą, valgyti daržoves, vaisius, ar kruopas be druskos, cukraus, padažų...

Esant emociniui nuovargiui ar per didžiausias metų šventes žmonės linkę ne tik gardžiau ir gausiau pavalgyti, bet ir persivalgyti. Dėl persivalgymo jaučiamės apsunkę, gali atsirasti virškinamojo trakto sutrikimai, jei persivalgoma dažnai, gali atsirasti viršsvoris, nutukimas, didėja kitų lėtinių neinfekcinių ligų rizika, todėl po persivalgymo galime išbandyti iškvos dienas. Svarbu paminėti, kad iškvos diena gali būti tik kartą per savaitę. Iškvos dieną maistą reikėtų padalinti į 5 – 6 porcijas ir neskubant valgyti kas 3 valandas. Tokiai dienai tinka grūdiniai produktai, vaisiai, daržovės, kokybiškos šviežiai spaustos sultys ir pan. Maistą galima skaninti prieskoniais ir žolelėmis, minimaliai druska, truputį pašlakstant citrinos sultimis. Iškvos dienos metu labai svarbu gerti daug skysčių. Taip pat prieš iškvos dieną būtina pasitarti su gydytoju, jei sergate virusinėmis ligomis, cukriniu diabetu, hipertenzija, lėtinėmis skrandžio, inkstų ar kitomis sunkesnėmis ligomis, o kad šių dienų neprireiktų rekomenduoju stengtis visuomet maitintis subalansuotai, nepersivalgyti, nuolat judėti ir rūpintis savo sveikata.

Dietistė Gabija Paulina Juodagalvė