

Atėjus vasarai vis daugiau laiko praleidžiame gamtoje, mėgaujamės šašlykais, dešrelėmis ar kitu laužo liepsnoje kepamu maistu. Imame dažniau piknaudžiauti alkoholiniais gėrimais, nepastebime, kaip nuolatos užkandžiauame, valgome traškučius ar keptą duoną, o maistą namuose gaminame rečiau. Visgi, net ir besidžiaugiant ilgais, šiltais vasaros vakarais, nereikėtų pamiršti pagrindinių tinkamo maitinimosi principų.

Išskylaujant gamtoje, ypač jei persivalgoma, gali atsirasti virškinamojo trakto sutrikimų: nemalonus pilvo pūtimas, pykinimas, vėmimas ar net viduriavimas. Taigi kokios pagrindinės maitinimosi klaidos yra daromos dažniausiai ir kaip padėti savo organizmui džiaugtis vasariškais malonumais?

### **Klaidos, kurių reikėtų vengti:**

1. Geriama per mažai skysčių. Viena svarbiausių taisyklių karštą vasaros dieną – suvartoti jų pakankamai. Gerkite 1,5 – 2 litrus (ar 6 – 8 stiklines) vandens per dieną. Nesirinkite saldžių gėrimų, vaisvandenių (tokie gėrimai tik didina troškulį) ar itin šalto vandens (šaltas vanduo gali sutrikdyti virškinimą, sukelti skrandžio skausmus). Geriausiai tinka kambario temperatūros mineralizuotas ar silpnos mineralizacijos natūralus mineralinis vanduo, nestipri arbatžolių arbata, vanduo pagardintas mėtomis, citrina ar šviežiais vaisiais.
2. Žmonės vis dažniau renkasi „greitą maistą“, kuris beveik neturi mūsų organizmui reikalingų maistinių medžiagų ir tik trumpam numalšina alkį. Derėtų žinoti, kad šis sveikatai nepalankus maistas lemia virškinimo sutrikimus, turi įtakos širdies ir kraujagyslių ligų vystymuisi, skatina nutukimą. Karštą vasaros dieną reikėtų vengti sotaus kaloringo, sūraus maisto (lašinių, riebios mėsos, keptų mėsos gaminių, riebaluose keptų produktų);
3. Dažnai suvalgomas per didelis maisto kiekis, vyrauja nereguliarus maitinimosi režimas, o maistas kramtomas per mažai. Valgyti reiktų reguliariai, lėtai, nedideliais kiekiais, mėgstamą ir toleruojamą maistą. Stengtis gerai sukramtyti, neryti „stačiais“ kąsniais.
4. Dauguma nepusryčiauja, o pusryčiams išgeria tik puodelį stiprios kavos, kuris skatina skysčių šalinimą iš organizmo. Karštomis vasaros dienomis žmogus daugiau prakaituoja, kartu su prakaitu praranda dalį vandenyje tirpių vitaminų, mineralinių medžiagų, todėl rekomenduojama nepamiršti pusryčiauti (tinka įvairių kruopų košės, natūralus jogurtas, kuriuos galima pagardinti šviežiomis uogomis, vaisiais, sėklomis).
5. Per mažas daržovių vartojimas. Šviežios daržovės yra ne tik puikus garnyras prie mėsos, žuvies patiekalų, bet taip pat ir sveikatai palankus užkandis (burokėlių, morkų traškučiai ir

pan.). Šiuo laikotarpiu daržovės turi daugiausiai vitaminų ir mineralų, yra turtingos vitaminu C, E ir beta – karotinu, taip pat puikus magnio, kalio, natrio ir cinko šaltinis. Daržovės turi mažai kalorijų, todėl jomis galima mėgautis jų neribojant.

6. Vasarą ypač svarbu atkreipti dėmesį į maisto laikymo temperatūrą bei tinkamumo vartoti laiką. Greitai gendantys maisto produktai išvykose į gamtą turi būti laikomi automobiliniuose šaldytuvuose, šaltkreipčiuose. Šilumoje maisto produktai genda greičiau, todėl juos reikia laikyti šalta, pavėsyje. Jei kepage mėsa, įsitikinkite, jog ji iškepta tinkamai (atkreipkite dėmesį į išsiskiriančias sultis, kurios turi būti šviesios, o ne rožinės spalvos), nes kitu atveju galite apsinuodyti. Jei apsinuodijote, patartina kurį laiką, kol liausis stipresnis pykinimas, vėmimas, atsisakyti maisto. Vėliau pradėti vartoti lengvą, virtą, švelnų maistą – puikiai tinka košės, troškinti patiekalai.
7. Dėl nepakankamo judrumo ir fizinio krūvio stokos didėja viršsvorio atsiradimo rizika, mažai vertinamas judėjimas. Fizinis aktyvumas turi tapti kasdieniniu įpročiu (puikiai tinka važinėjimas dviračiu, vaikščiojimas pėsčiomis, maudynės vandens telkiniuose ir pan.).

#### **Vasarą prisiminkite šias tinkamo maitinimosi taisykles:**

- Valgykite maistingą, įvairų, daugiau augalinės kilmės maistą;
- Kelis kartus per dieną valgykite grūdinių produktų (rupios duonos, košių);
- Kelis kartus per dieną valgykite įvairių daržovių ir vaisių (apie 300 – 400 g.);
- Rekomenduojama palaikyti normalų kūno svorį (KMI nuo 18,5 iki 24,9);
- Stenkitės vartoti mažiau riebalų, daugiau rinktis augalinės kilmės riebalus (aliejus, riešutus ir pan.);
- Mėsą dažniau pakeiskite daržovėmis, žuvimi, daugiau vartokite liesą mėsą, paukštieną;
- Vartokite pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtus, varškę, sūrį);
- Rinkitės maisto produktus, turinčius mažiau cukraus (atsisakykite saldumynų, saldžių gėrimų ir pan.);
- Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, turi būti vienas arbatinis šaukštelis (apie 5 g.) per dieną. Vartokite joduotą druską;
- Venkite į keliones, išskylas vežtis greitai gendantį maistą: pieną, grietinę, varškę, konditerijos gaminius su varške ar kremu, virtų, keptų žuvų, mėsos ar jų produktų, mišrinių, karštai rūkytų žuvų, mėsos ar paukštienos gaminių. Poilsiaujant kelionėse ar gamtoje geriausiai tiks duona, šalta rūkyti gaminiai, šviežios daržovės, sausainiai, džiovėsiai, konservai, riešutai.
- Ribokite alkoholinių gėrimų vartojimą;

- Valgykite reguliariai (3 – 5 kartus per dieną);
- Ir svarbiausia nepamirškite vartoti pakankamai skysčių (vanduo, nesaldinta arbata ir pan.).

## MAISTAS ANT LAUŽO, GRILIO VASAROS LAIKOTARPIU

### **Kepant mėsą ar jos pusgaminius ant laužo svarbu atkreipti dėmesį:**

- Venkite kepti mėsos produktus, kurių sudėtyje yra natrio nitrito (E 250), nes nitrito likučiai, esant aukštesnei nei 110 laipsnių temperatūrai, sudaro kancerogenines medžiagas, kurios didina lėtinių bei onkologinių ligų vystymosi riziką. Norėdami išvengti pavojingų junginių susidarymo kepkite gaminius, kurių sudėtyje nėra nitritų, kiek įmanoma venkite apdegimo ir apanglėjimo.
- Jei ketinate kepti marinuotą mėsą, žuvį ar daržoves stenkitės marinuojant rinktis mažiau riebius, natūralius produktus (venkite aliejų, majonezo, riebių padažų, dažniau rinkitės citrinų sultis, įvairias žoleles, gazuotą vandenį, kefyra, jogurtą ir t.t.).
- Jei grilinamas maistas vis dėlto apdegė ar apanglėjo nuo keptos mėsos ar jos produktų būtina nupjaustyti apdegusias ar suanglėjusias vietas, venkite valgyti apdegusius mėsos gaminius.

### **Verta žinoti:**

- Svarbiausia kepat prižiūrėti, kad mėsa neapskrustų.
- Visuomet nupjaustyti suanglėjusias ir apdegusias mėsos ir jos produktų vietas.
- Keptą mėsą reikia valgyti su gausiu kiekiu kuo įvairesnių spalvų daržovių.
- Mėsą gerai iškepti, vengti pusžalių jos produktų.

Po naudojimo būtinai išvalyti kepsninę, šašlykų iešmus ir groteles, kad ant kitą kartą naujai keptamos mėsos nepatektų senų degėsių.

Taigi ir vasarą svarbu laikytis pagrindinių sveiko maitinimosi rekomendacijų – valgyti įvairų maistą bent tris kartus per dieną, gerti pakankamai skysčių. Tarp pagrindinių valgymų – pusryčių, pietų ir vakarienės – užkandžiauti vaisiais ir daržovėmis. Maistas turi būti lengvas, neriebus, reikėtų vengti saldumynų.

Dietistė Gabija Paulina Juodagalvė