

DIETISTAI PATARIA: MITYBA KARANTINO METU

Karantinas – ypatingas laikotarpis, kai daugiau laiko tenka leisti namuose. „Būtent šiuo laikotarpiu pasidaro ypač svarbus nepriekaištingas mūsų imuninės sistemos darbas. Visgi, karantino metu, sumažėjus galimybėms leisti laiką gryname ore, imuninė sistema gali nusilpti.

Karantino metu – daugiau užkandžiau jama

Karantino metu keičiasi ne tik mūsų kasdieniai įpročiai, bet ir mityba. Leidžiant laiką namuose nepastebimai dažniau užkandžiau jame, lepiname save saldumynais, dėl poreikio mažiau lankytis parduotuvėse, daugiau valgome produktus, kurie ilgai negenda (šaldytus pusfabrikačius, mėsos pusgaminius, makaronus ar konservus). Tačiau norint išlikti sveikiems, verta prisiminti ir ugdyti gerus maitinimosi įpročius.

10 patarimų, kaip sveikai maitintis karantino metu:

1. ***Apgalvokite ir suplanuokite, ką valgysite kelioms dienoms į priekį.*** Iš anksto suplanavus kelių dienų ar savaitės patiekalus, rečiau lankysitės parduotuvėse, o turint pirkinių sąrašą – jose praleisite mažiau laiko. Tikėtina, jog šis būdas taip pat sumažins išlaidas – gerai apgalvojus patiekalus, visi produktai bus tinkamai panaudoti, nespėjus jiems sugesti.
2. ***Vartokite šviežių ir įvairių maistą.*** Prisiminkite, jog net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra žalinga sveikatai. Sveikas maistas turi būti natūralus, šviežias, nesudėtingas, įvairus, saikingai riebus ir saikingai saldus. Apsipirkdami domėkitės maisto produktų sudėtimi ir rinkitės tuos, kuriuose yra mažiau konservantų, dažiklių, saldiklių ar druskos. Dažniau rinkitės produktus pažymėtus simboliu „Žalia rakto skylutė“. Daugiau vartokite šviežių vietinių vaisių bei daržovių.
3. ***Laikytės mitybos režimo – pirmoje dienos pusėje suvalgykite daugiau maisto nei antroje .*** Karantino metu rekomenduojama valgyti 3–5 kartus per dieną, reguliariai, ne dažniau kaip kas 2,5–3 valandas ir nerečiau kaip kas 4–5 val. Per pusryčius ir pietus žmogus turėtų gauti daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Pusryčius rekomenduojama pavalgyti per 30–60 min. nuo atsikėlimo, o vakarieniauti vėliausiai 2–3 val. iki miego.
4. ***Venkite nuolatinio užkandžiavimo.*** Būnant namuose atsiranda pagunda užkandžiauti. Nejučia vis praveriame šaldytuvo ar virtuvės spintelių duris ieškodami ten įvairių skanėstų – gabalėlio dešros ar sūrio, bandelės, šokolado ar pyragaičio. Tinkamas užkandžiavimas yra toks, kai tarp pagrindinių valgymų (pusryčių – pietų bei pietų – vakarienės) užkandžiau jama po vieną kartą. Užkandžiams tinka švieži vaisiai, uogos, šviežiai spaustos sultys su vaisių minkštimu. Taip pat tai gali būti ir stiklinė jogurto su vaisiais, riekė ruginės duonos, aptepta riešutų sviestu ir užberta razinomis bei stiklinė pieno ar riešutai bei panašūs produktai.

5. **Gaminkite.** Namuose ruoštas šiltas maistas bus kur kas naudingesnis, nei iš kavinės užsisakyti greiti pietūs. Turint daug laisvo laiko savo namų virtuvėje galite išmokti kažką naujo bei išbandyti įvairius naujus receptus, kuriems įprastoje darbinėje kasdienybėje vis pritrūkdavo laiko.
6. **Gerkite pakankamai vandens.** Net ir būnant namuose, mažiau užsiimant aktyvia fizine veikla, organizmas kasdien praranda vandenį kvėpavimo metu, su prakaitu, šlapinantis ir tuštinantis. Vanduo sudaro didžiąją dalį žmogaus kūno ir atlieka biologines funkcijas, užtikrinančias tinkamą organizmo veiklą (perneša deguonį ir maistines medžiagas, šalina toksinus, reguliuoja kūno temperatūrą, kraujospūdį, drėkina audinius, odą, dalyvauja medžiagų apykaitoje, padeda virškinti). Geriant nepakankamai skysčių organizmo veikla sutrinka. Per dieną išgerkite ne mažiau kaip 8–10 stiklinių vandens, kurį galite pasigardinti citrina, apelsinu ar mėtomis. Taip pat tinka ir nesaldinta arbata padėsianti sušilti.
7. **Vartokite pakankamai skaidulinių medžiagų turinčio maisto.** Trūkstant skaidulinių medžiagų (laštelienos), susilpnėja žarnyno motorika, užkietėja viduriai, didėja rizika susirgti onkologinėmis ir kitomis ligomis. Skaidulinių medžiagų paros norma yra 20–30 g. Geriausi skaidulinių medžiagų šaltiniai yra rupiai maltų grūdų duona, dribsniai, sėlenos, lapinės daržovės, ankštiniai augalai, daržovės ir vaisiai su odele, sėklos. Norėdami gauti pakankamai maistinių skaidulų, kasdien turėtumėte suvalgyti bent 5 porcijas vaisių ir daržovių, taip pat porciją grūdų arba sėklų.
8. **Nepiknaudžiaukite riebiais, sūriais maisto produktais ar alkoholiniais gėrimais.** Venkite daug cukraus, druskos turinčių ir labai riebių, perdirbtų maisto produktų. Atsisakykite tokių produktų, kaip įvairios dešros, margarinas, majonezas ar greitai paruošiamos sriubos. Stenkitės rečiau vartoti greitą maistą, konservuotus produktus, saldžius gazuotus ar alkoholinius gėrimus.
9. **Valgykite kartu su šeima.** Valgymui skirkite pakankamai laiko, tuo metu daugiau nieko neveikite (nežiūrėkite televizoriaus, nedirbkite kompiuteriu, nenaršykite socialiniuose tinkluose, neskaitykite). Laiką prie stalo leiskite maloniai, šnekučiuodamiesi su šeima. Šiuo metu būdami namuose turite galimybę geriau pažinti savo vaikus, būti jiems tinkamu pavydžiu formuojant mitybos įpročius. Tyrimai rodo, kad valgant kartu greičiau pajuntame sotumo jausmą, renkamės sveikesnį maistą, suvartojame daugiau vaisių bei daržovių.
10. **Išlikite fiziškai aktyvūs.** Būdami namuose stenkitės nepersivalgyti ir kasdien sugalvokite kaip galite nuotaikingai judėti net ir neišeidami į lauką.

Parengė dietistė Gabija Paulina Juodagalvė