

Susitelkime į sveikesnės mitybos įpročius



Žmonės iš prigimties yra valgytojai, žmogus maitinasi nuo gimimo iki paskutinio atodūσιο. Jei istoriškai pagrindinė valgymo funkcija buvo gauti energijai palaikyti reikalingų kalorijų dienos darbams atlikti, tie laikai baigėsi bent prieš porą šimtų metų. Maistas ir valgymas įgijo daugiau užduočių ir tiesioginių ar netiesioginių funkcijų.

Iki 1970 m. žmonės valgė tris kartus per dieną, o sveikatos priežiūros specialistams nereikėjo trimituoti apie nutukimo epidemiją. Kas nutiko ir kodėl dvi kartos maisto vartojimą pavertė modernias, išsilavinusias visuomenes žalojančiu reiškiniu?

Pasikeitė pasaulis. Nebeliko daugybės buities, pramonės darbų, kuriems atlikti kasdien reikėdavo naudoti fizinę žmogaus jėgą. Be to, sutrumpėjo ir mūsų nueinami atstumai bei laikas, praleidžiamas aktyviai judant.

Kasdieniai, kad ir nedideli pokyčiai, padės jums pasiekti tikrų aukštumų naujaisiais metais. Svarbiausia – nepasiduoti ir patikėti tuo, kad mažais žingsneliais eidami galite tapti kur kas sveikesni ir laimingesni. Norint greitų rezultatų žmonės išbando populiarias dietas, atsisako cukraus, valgo tik salotas ar griebiasi intensyvaus sporto. Deja, visi išvardinti būdai tėra trumpalaikiai ir neefektyvūs. Visų pirma, pradėdant keisti savo mitybą, reikėtų suprasti, kad tai gyvenimo būdo pokytis, o ne trumpalaikis tikslas. Kai valgote 5 kartus per dieną, susidaro tik 2,5-3 val. tarpai – toks laikas atrodo trumpas bei lengvai išlaukiamas. Valgykite tris pagrindinius valgymus – pusryčius, pietus ir vakarienę ir du lengvus užkandžius – priešpiečius bei pavakarius.

Pusryčiai



Pusryčius reikėtų suvalgyti per 1 valandą po atsibudimo. Jeigu valgysite vėliau, gliukozės kiekis kraujyje bus nukritęs – jausitės labai išalkę. O labai išalkus vengsite sveikų produktų, nes mūsų smegenys į vertingą maistą nė nereaguoja. Nes vertingų produktų pasisavinimas užtrunka ilgiau, tam reikia energijos, bet ji jau išnaudota ir kūnas šaukia: “Tu pavėlavai, man skubiai reikia cukraus bet kokia forma!..”

Rekomenduojami pusryčiai:

Liesa varškė ir jogurtas.

Geriausia rinktis natūralius produktus ir patiems juos pasigardinti uogiene, medumi ar uogomis. Pagardinti tinka ne tik šviežios, bet ir šaldytos uogos: braškės, mėlynės, gervuogės, avietės ar serbentai. Svarbu, kad būtų skanu, maistinga ir be cheminių priedų bei nepadauginta cukraus.

Košės.

Košės, paruoštos iš produktų, kurie atrodo kaip grūdai: nekepinti griekiai, perlinės kruopos, avižos (ne dribsniai!), kamuto ir speltų kviečiai, bolivinės balandos, burnočių sėklos, rietmenės, rudieji, raudonieji ar juodieji ryžiai. Taip pat skaldytos kruopos, pavyzdžiui, miežiai, tačiau juos reikia labai trumpai apdoroti ir nepervirti. Svarbu kruopas keisti, nes skirtingi grūdai turi skirtingų naudingų medžiagų, todėl rekomenduojama bent keturias dienas iš eilės valgyti vis kitokią košę.

Sumuštiniai.

Pusryčiams tai neblogas pasirinkimas prie arbatos puodelio. Gaminant sumuštinis patartina naudoti pilno grūdo duoną ir nepamiršti didelio griežinėlio pomidoro, agurko ar salotos lapo.

Pirmasis užkandis



Nuo pusryčių iki pirmo užkandžio turi būti praėjusios 2,5-3val. Pirmam užkandžiam rinkitės vaisių – vieną sezoninį apelsino dydžio. Vaisius suteiks energijos, nes turi natūralių cukrų. Prasidėjus uogų sezonui – valgykite uogas, nes uogose nuo kelių iki keliasdešimt kartų daugiau antioksidantų nei vaisiuose.

Yra paprastas būdas sužinoti, kiek vaisių galite suvalgyti vienu kartu: sudėkite delnus rieškutėmis – jų dydis apytiksliai parodys, koks kiekis jums tinkamas. Jei rieškutės didesnės – didesnis ir vaisių poreikis. Kiek obuolių ar apelsinų telpa į jūsų rieškutes? Greičiausia tik vienas, mandarinai ar kiviai – keli, uogų, išskyrus vynuogių, galime suvalgyti daugiau.

Pietūs



Pietūs turi būti suvalgyti iki 15 val. Jei valysite vėliau, o po kurio laiko dar sukirsite ir vakarienę, didžiausias maisto kiekis į organizmą pateks antroje dienos pusėje, kai medžiagų apykaita lėtesnė. Yra tikimybė priaugti svorio.

Pietums geriausia kalnas šviežių daržovių ir koks nors sotas patiekalas: mėsa, žuvis, pupelės, lęšiai, bulvės su lupena, viso grūdo makaronai, tiršta sriuba ar troškiny. Svarbu, kad augalinis maistas būtų kramtomos konsistencijos, mėsa – minkšta, lengvai sukramtoma. Reikėtų vengti skrudintų patiekalų, geriau kepti orkaitėje, o ne riebaluose. Šviežios daržovės yra būtina pietų dalis!

Rekomenduojama rinktis subalansuotą patiekalą, kurį sudarytų liesa mėsa ar žuvis + kruopos + daržovės.

Antrasis užkandis



Pavakarius valgykite praėjus 3 valandoms po pietų. Šio užkandžio tikslas ramiai sulaukti vakarienės. Pavakariams iš vaisių tinka tik obuoliai ir greipfrutai, nes turi žemą glikeminį indeksą ir visos daržovės. Tinka ir stiklinė kefyro, ir šiek tiek nesaldžios varškės. Galima suvalgyti saujelę mėgstamų kelių rūšių riešutų ar sėklų.

Vakarienė



Vakarienė turėtų būti suvalgyta vėliausiai 3 valandos iki miego. Jos metu reikėtų vengti kruopų. Vakarienės metu puikiai tinka kiaušiniai, varškė, tunas su daržovėmis, įvairios salotos. O žiemos vakarais, kai norisi šilto maisto rinkitės troškinį ar sriubą, kuriuose nėra bulvių ar kruopų (pavyzdžiui, daržovių sriuba su mėsos kukuliais, žuvienė, pupelių ar daržovių troškinys).

Suformuoti naujus įpročius mums padeda tik vidiniai mūsų motyvai. Aplinkos spaudimas paprastai duoda trumpalaikį efektą. Tačiau kai patys atsakote sau į klausimą, KODĖL norite keisti mitybą ir gyvenimo būdą, kokią įtaką šie pokyčiai turės jūsų kasdienybei, kai išmokstate pasidžiaugti pasiekimais, bet kokios kliūtys tampa įveikiamos.

Susitelkime į sveikesnės mitybos įpročius, kurie padės subalansuoti svorį ir sveikatą.



