



Šventės – iššūkis skrandžiui

Kaip nepersivalgyti švenčių metu? Artėja Šv. Kūčios, Šv. Kalėdos, Naujieji Metai – tai šventės, kuomet sėdime prie gausiai įvairiais patiekalais nukrauto stalo. Norisi visko paragauti, nes patiekalai dažniausiai skirti tik šventiniam stalui. Ne paslaptis, kai akys mato tiek gėrybių, dažnai neišvengiamas ir šventinis persivalgymas. Net nepastebime, kaip ragaujame vieną patiekalą po kito ir po to staiga pasijuntame suvalgę per daug. Tokios šventės tampa tikru iššūkiu mūsų visai virškinimo sistemai ir žarnynui: judame mažai, valgome daug, įvairaus ir kartu nederančio maisto, kurį dažnas dar užgeriame alkoholiu. Visa tai gali sukelti nemalonius pojūčius – nevirškinimą, pilvo pūtimą, skrandžio ir pilvo spazmus, o kai kuriems netgi apsinuodijimus ir rimtesnius negalavimus, tokius kaip kasos uždegimas.

Norint išvengti persivalgymo, rekomenduojama laikytis šių patarimų:

1. Pirmiausia reikia nedaryti didžiausios klaidos – neruošti maisto kelioms dienoms. Gaminkime vienam vakarui. Dažnai priruošiame per daug maisto, kuris ilgai laikomas genda. Kyla noras jį suvalgyti, nes gaila maistą išmesti, geriau pasidalinti su artimaisiais ar kaimynais.
2. Vakarienei asmeniui rekomenduojama suvalgyti ne daugiau maisto nei 500 gramų. Šis skaičius turi apimti ir daržovių salotas ir desertą. Nes persivalgius jaučiamas skrandžio apsunimas, pilvo pūtimas, apsinuodijimas ar rimtesni negalavimai.
3. Prieš sėdant prie šventinio stalo rekomenduojama išgerti puodelį šiltos arbatos, suvalgyti mandariną ar apelsiną.
4. Neprisikrauti į lėkštę daug ir įvairaus pobūdžio maisto, bei valgyti lėtai ir neskubant.
5. Jei planuojate paraguti visų dvylika patiekalų, į lėkštę įsidėkite po nedidelį šaukštą patiekalo.
6. Rekomenduojama vengti patiekalų su riebiais padažais. Dažniausiai padažai tampa daug kaloringesni už patį patiekalą. Suvalgius patiekalą su riebiu padažu jausimės apsunę.
7. Garnyrus ir užkandžius rinktis liesesnius, lengvesnius. Geriau rinktis lapines ir lengvas salotas.
8. Pavalgius vienos rūšies patiekalą, patartina palaukti bent jau 20-30 min. prieš ragaujant kitos rūšies maisto, taip išvengsime persivalgymo
9. Desertą valgykime praėjus bent pusvalandžiui po pagrindinio patiekalo, nes riebus ir saldus maistas, tampa tikru iššūkiu virškinimo sistemai. Būtina sąlyga, jį valgydami pasimėgaukime kiekvienu

kašneliu, valgykime lėtai. Nepamirškime, kad kisielius – taip pat desertas, o ne gėrimas skirtas gerti tarp valgių.

10. Sočiai pavalgius, patariama lengvai pasivaikščioti ir vengti ilgo sėdėjimo prie stalo ir pastovaus užkandžiavimo. Šventine tradicija gali tapti pasivaikščiojimas su šeima, aplankant miesto eglutę.

11. Vaišinantis patiekalais vertėtų žinoti, kokių produktų netoleruoja organizmas, galbūt tai pieno produktai, glitimas. Atsižvelkite ir į turimas alergijas citrusiniams vaisiams, jūros gėrybėms. Nepamirškite, jei sergate lėtinėmis ligomis ir ribojate tam tikrus maisto produktus įprastomis dienomis, tą darykite ir per šventes.

Gražių, jaukių švenčių ir lengvo bei subalansuoto maisto jūsų skrandžiui!



*Informaciją parengė Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminiene*