

## *Šventinis valgymas su saiku: išvengti persivalgymo ir mėgautis akimirkomis*



*Kalėdų laukimas – tai ypatingas laikotarpis, kupinas džiaugsmo ir šilumos, kai žmonės ruošiasi švęsti Kalėdas ir pasiruošia šventiniam laikotarpiui. Tai metas, kai žmonės pradeda puošti savo namus, perka dovanas, dalinasi laiku su šeima ir draugais. Taip pat susikuria savo tradicijas.*

*Kalėdų laukimas dažnai apima Advento kalendoriaus atidarymą, kasdienį susikaupimą ir laukimą stebuklo. Tai laikotarpis, kai žmonės dažnai daugiau dėmesio skiria geriems darbams, dosnumui, meilės ir šilumos skleidimui aplinkiniams.*

*Kūčių vakarienė – tai viena iš svarbiausių šventinių tradicijų, tačiau su dideliu maisto kiekiu gali būti lengva persivalgyti. Norint išvengti persivalgymo ir išlaikyti gerą savijautą, Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai pataria:*

- **Sukurkite balansą lėkštėje** – nors Kūčių stalas dažniausiai gausus ir įvairus, stenkitės išlaikyti pusiausvyrą tarp patiekalų. Pasirinkite ne tik keptų patiekalų, bet ir daugiau šviežių daržovių, raugintų kopūstų ar sriubos.
- **Valgykite lėtai** - skirkite laiko valgyti, mėgaukitės kiekvienu kąsniu. Tai padės geriau jausti sotumo jausmą ir sumažins riziką persivalgyti.
- **Valgykite su jausmu** - prieš įsidėdami kąsnius į burną, pagalvokite ar tikrai esate alkanas, ar tiesiog dėl tradicijos norite dar daugiau suvalgyti.
- **Pasirūpinkite maisto kiekiais** – neįsikraukite į savo lėkštę per daug. Geriau įsidėti mažesnę kiekį ir pakartoti vėliau, jei vis dėlto bus apetitas.
- **Būkite atsargūs su saldumynais** – nors saldumynai ir desertai yra puiki Kalėdų dalis, venkite jų dideliais kiekiais. Valgykite po truputį, neprarandant saiko. Nepamirškite, jog kisielius taip pat desertas.
- **Pradėkite nuo lengvų patiekalų** – pirmiausia pasimėgaukite lengvais patiekalais, atsigerkite šiltos arbatos ar suvalgykite šiek tiek šviežių daržovių salotų.
- **Gerkite vandenį** – dažnai persivalgymas įvyksta, kai žmogus painioja troškulį su alkium. Pradėkite valgi stikline vandens ir vėliau išgerkite daugiau vandens tarp patiekalų.
- **Darykite pertraukas** – po kelių patiekalų, padarykite pertrauką, pereikite prie pokalbių ar kitų šventinių veiklų, kad leistumėte virškinimo sistemai susitvarkyti ir nesukeltumėte diskomforto.
- **Stenkitės nesitikėti „paskutinio valgio“** – prisiminkite, kad Kūčių vakarienė nėra lenktynės tik dalis šventės. Leiskite sau mėgautis akimirkomis, o ne

*galvoti apie tai, kad turite suvalgyti viską, kas yra ant stalo.*

*Svarbiausia, kad valgymas būtų malonumas ir suteiktų džiaugsmo, o ne skrandžio sunkumų.*

### *Sveikesnės mitybos receptas*



### *Lašišos, avokado ir mango tartaras*

#### *Reikės:*

*180 gramų lašišų file be odos*

*1 avokadas*

*0,5 mango vaisiaus*

*1 žalioji citrina*

*0,5 svogūno*

*1 šaukšto alyvuogių aliejaus*

*Pagal skonį kalendros šviežios,*

*Pagal skonį aitriosios paprikos*

*Pagal skonį druskos, pipirų ir sezamo sėklų.*

#### *Paruošimo būdas:*

*1. Nedideliais kubeliais supjaustykite lašišos file.*

2. *Lašišos kubelius sumaišykite su smulkiai supjaustytu svogūnu, pusės žaliosios citrinos sultimis, alyvuogių aliejumi, druska ir pipirais. Palikite marinuotis, kol ruošite kitus ingredientus, geriausia bent 30 minučių.*
3. *Kubeliais supjaustykite avokadą ir mangą.*
4. *Avokadą sumaišykite su likusios pusės žaliosios citrinos sultimis, smulkintomis kalendromis, aitriosiomis paprikomis.*
5. *Naudodami konditerinį žiedą sluoksniuokite tartarą šia tvarka: lašiša, avokadas, mangas. Galime naudoti ir mažą indelį, tokiu atveju sluoksniuokite atvirkščiai. Tuomet indelį apverskite ant lėkštės ir atsargiai nuimkite.*
6. *Viršų pabarstykite sezamų sėklomis.*

*Skanaus*

*Informaciją parengė:  
Visuomenės sveiktos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą  
Diana Gedminienė*

