

PATARIMAI ŠVENTINIŲ LAIKOTARPIUI

Prieš šventes, būtina vartoti daugiau maisto skaidulų turinčių produktų – vaisių, daržovių, linų sėmenų, kanapių sėklų, sėlenų, vaisių kokteilių su petražolėmis, salierais, špinatais. Į dienos racioną galima įtraukti vieną papildomą užkandį.



Ruošiant maistą: tinkamai laikyti ir apdoroti maisto produktus; švenčių stalui parinkti sveikesnius patiekalus bei juos gaminti iš kuo liesesnių produktų ir vengti pusgaminių; gaminti mažiau patiekalų ar mažesnes porcijas; naudoti kuo mažiau padažų, majonezo ir kitų riebalų; vengti keptų ir rūkytų produktų; kepat aliejaus pilti mažai, o dalį pakeisti vandeniu ar naminiu sultiniu; majonezą pakeisti natūraliu jogurtu; vengti mišrainių, gardintų riebiais padažais ar majonezu, konditerijos gaminių iš aukščiausios rūšies kvietinių miltų, pagardintų riebiais kremais; vietoj druskos, cukraus ir riebių padažų patiekalus gardinti prieskoniais ir žolelėmis. Vadovautis sveikos mitybos rekomendacijomis: bent trečdalį patiekalų gaminti iš šviežių, virtų, orkaitėje keptų daržovių, šviežių ir džiovintų vaisių, kitą trečdalį – iš grūdų, kruopų, likusią dalį – iš neriebios žuvies ar mėsos. Saldumynus gaminti iš trintų ar džiovintų vaisių, uogų, riešutų, lieso jogurto, tinka želė ar šerbetas.

Valgyti sąmoningai ir savo kūno nepaversti šiukšliadėže:

1. Vaisintis pradėti nuo skaidulomis ir baltymais turtingų patiekalų: pupų, žirnių, javų grūdų gaminių.
2. Valgyti lėtai, gerai sukramtant maistą - iki 30 kartų- kol maistas atskleis savo skonį.
3. Pagrindinius patiekalus neužsigerti saldžiais gėrimais. Gerti vandenį su citrusiniais vaisiais arba juodąją arbatą.
4. Nerekomenduojama vienu metu valgyti kelių produktų, sudėtyje turinčių daug baltymų (mėsos patiekalų su sūriu ar pienu, grietinės, grietinės pagrindu pagamintais padažais).
5. Saikingai vartoti alkoholį.
6. Suvalgyti tiek, kiek telpa į vieną nedidelę lėkštę. Patiekalų geriausia ragauti, o ne valgyti po didelę porciją.
7. Nebūtina vienu prisėdimu išragauti visų valgių.
8. Po gausių vaisių negerti kavos, ypač su pienu ar alkoholiu, nevalgyti vaisių.
9. Tarp valgymų daryti bent poros valandų pertrauką, išgerti kmynų, pelyno, pipirmėtės ar natūralios žaliosios bei raudonosios arbatos.

Kitą dieną valgyti mažiau, gerti kuo daugiau skysčių (vandens su citrina, nestiprios arbatos), atsisakyti gausaus ir sunkiai virškinamo maisto, jį keisti vaisiais, daržovėmis, košėmis.

SVARBU: sergantiems lėtinėmis tulžies pūslės, skrandžio ar dvylikapirštės žarnos ligomis reiktų vengti didelio maisto kiekio, rinktis su mažai ar visai be riebalų ruoštus patiekalus, vengti patiekalų su grybais, alkoholinių gėrimų. Sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis turėtų vengti sūdytų produktų.

Persivalgymas gali išprovokuoti lėtinių ligų, tokių kaip skrandžio uždegimas, reflukso liga, opaligė, tulžies pūslės akmenligė, lėtinis kasos uždegimas, paūmėjimą. Sunegalavimas dėl per riebaus maisto, persivalgymo ar sunkiai virškinamo maisto yra laikinas, praeina nustojus valgyti, pajudėjus, išgėrus skysčių. Vaistai, kuriuos verta turėti namuose: Gastroval ar Iberogast, Pangrol, Nošpa, Smecta, Raniberl ar Refluxaid, Bifoval, Espumisan, pankolių, kmynų, mėtų, pelyno arbatos, vidurių lašų.

Atsiradus pykinimui, vėmimui, viduriavimui, stipriems pilvo skausmams ir temperatūrai nedelsiant kreiptis į gydytoją.

Prisiminkite, kad šventės – tai linksmybių metas, tad skirkite laiką bendravimui su brangiais žmonėmis, o ne sėdėjimui prie stalo ir besaikiam valgymui!