



KAIP, KIEK IR
KADA VALGYTI?

PROTARPINIS BADAVIMAS

Apie dietas visi esame girdėję, gal net jų laikėsi. Tačiau vis daugiau mokslininkų pritaria, kad badavimas (ir būtent – protarpinis badavimas) yra ne tik nauja madinga dieta, bet moksliskai pagrįstas būdas sveikatai pagerinti.

Ar žinojote, kad badavimas yra natūrali žmogaus organizmo būseną, kuomet organizmas išgyvena iš savo resursų save kontroliuodamas.



SVARBU

Pasninkavimu vadinamas toks laiko tarpas, kai žmogus valgo labai mažai arba nevalgo visiškai. Labai dažnai pasninkaujama dėl sveikatos, religinių ar dvasinių priežasčių. Yra nemažai badavimo tipų, tačiau pastaruoju metu itin išpopuliarėjo protarpinis badavimas, arba Leangains metodas (angl. *intermittent fasting*).

Protarpinio badavimo būdai

2012 metais buvo sukurta 5 : 2 dieta, pagal kurią dvi dienas per savaitę maisto racionas sumažinamas iki 500–600 kcal (20–25 %), o kitas 5 dienas valgoma įprastai.

6 : 1 dieta – vieną dieną per savaitę (24 val.) visiškai nevalgoma, kitas 6 dienas maitinamasi įprastai.

Dar žinomi keli religinio pobūdžio protarpinio badavimo variantai, tačiau šiuo metu populiariausias ir labiausiai praktikuojamas 16 : 8 protarpinis badavimas: 16 val. organizmas badauja, t. y. maisto visiškai negauna, o 8 val. maitinamasi įprastai. Galimi kiti protarpinio badavimo variantai – 18 : 6, 14 : 10 arba 12 : 12 (nevalgoma 14 arba 12 val., o 6, 10 arba 12 val. maitinamasi įprastai). Jei badaujama bus trumpiau nei 12 valandų, riebalų „deginimo“ procesas nebus „aktyvuotas“.

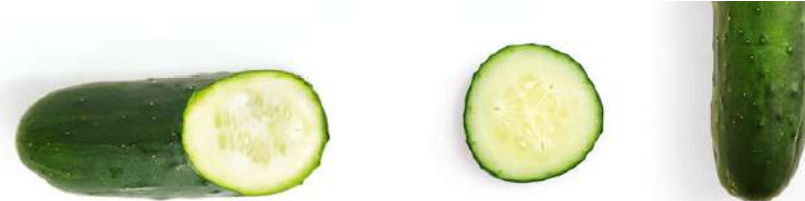
Populiariausias yra 16 : 8 protarpinis badavimas

8 valandas
valgoma



16 valandų
badaujama

AGURKAS



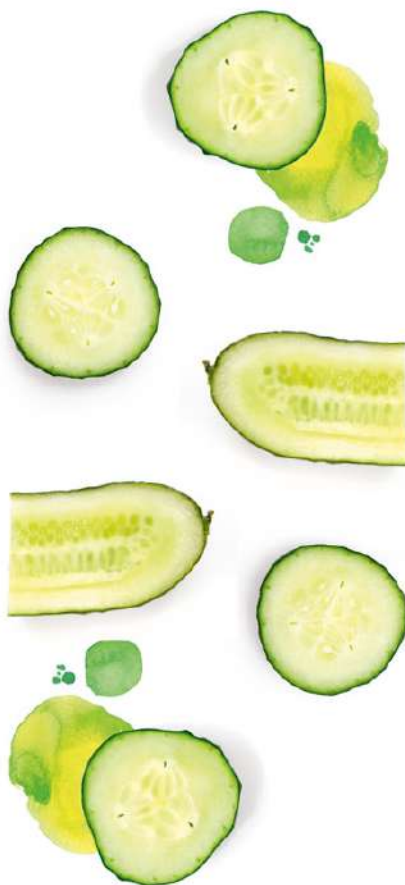
Nauda sveikatai

1/2 puodelio (52 gramų) agurkų yra apie 11 % rekomenduojamos paros normos (RPN) vitamino K, kuris svarbus kraujo krešėjimo procesams ir kaulų sveikatai. Agurkuose taip pat gausu unikalių augalinių biologiškai aktyvių junginių (kukurbitacino ir kukumcagastigmano), turinčių stiprių antioksidacinių ir uždegimą slopinamųjų savybių. Antioksidacinis poveikis būdingas ir agurkuose esančiam vitaminui C bei manganui.

Agurkai gali padėti numesti svorio, nes jie turi mažai kalorijų ir daug vandens. Kai kurie moksliniai tyrimai rodo, kad agurkai gali padėti sumažinti cukraus kiekį kraujyje ir užkirsti kelią su diabetu susijusioms komplikacijoms, tačiau šiam teiginiui patvirtinti dar būtini papildomi išsamesni tyrimai. Agurkuose esantis gausus kiekis vandens skatina hidraciją, ji gerina odos būklę, iš organizmo padeda išvalyti toksinus, palankyti reguliarių tuštinimąsi, o tirpioji skaidula pektinas padeda padidinti tuštinimosi dažnumą. Agurkuose taip pat yra daug vitamino B5 (pantoteno rūgšties). Jis padeda suvalgytą maistą paversti energija, taip pat dažnai naudojamas spuogams gydyti. Viename puodelyje supjaustytų agurkų yra apie 5 % rekomenduojamos vitamino B5 dienos normos. Itin naudinga valgyti agurkų sėklas. Jose yra daugybė fitomedžiagų tokių kaip karotenoidai ir flavonoidai, pasižyminčių antioksidaciniu ir uždegimą slopinamuoju poveikiu. Nepamirškite ir raugintų agurkų naudos. Juose esantys probiotikai gerina virškinimą, stiprina imunitetą.

Laikymo sąlygos

Agurkus reikia laikyti šaldytuve, jų per ilgai negalima palikti kambario temperatūroje, nes gali suglebti. Dalis agurkuose esančių maistingųjų medžiagų (pvz., vitaminas C, vitaminas B5) yra labai jautrios aukštai aplinkos temperatūrai, kontaktui su oru, todėl dėl netinkamo agurkų laikymo prarandamos maistingosios medžiagos. Jei iš karto nesuvalgote viso agurko, likusią dalį įdėkite į sandarų indą, kad agurkas nesudžiūtų. Nusipirkus ar pačių nusiskintus agurkus patariama suvartoti per vieną ar dvi dienas.



MAISTINĖ VERTĖ

100 g (RPN %):

Kalorijos: 15 kcal

Vandens kiekis: 95,23 g (6,3 %)

Bendras angliavandenių kiekis:
3,63 g (1,2 %), maistingųjų skaidulų:
1,14 g (4,6 %), cukraus 1,67 g

Riebalų kiekis: 0,11 g (0,2 %)

Cholesterolio kiekis: 0 mg** (0 %)

Baltymų kiekis: 0,65 g (1,3 %)

Vitaminas K: 16,4 µg* (20,5 %)

Vitaminas C: 2,80 mg (4,7 %)

Vitaminas B5 (pantoteno rūgštis):
0,26 mg (2,6 %)

Vitaminas A: 105,00 TV*** (2,1 %)

Kalis: 147,00 mg (4,2 %)

Manganas: 0,08 mg (4,0 %)

Magnis: 13,00 mg (3,3 %)

Varis: 0,04 mg (2,1 %)

Geležis: 0,28 mg (1,6 %)

*µg – mikrogramai

**mg – miligramai

***TV – tarptautiniai vienetai

Paruošimas maistui

Prieš pardavimą daugelio veislių agurkai vaškuojami. Plika akimi ne visada įmanoma pamatyti, ar agurkas buvo vaškuotas, nes kai kurių veislių agurkai natūraliai gamina į vašką panašią medžiagą. Dėl to rekomenduojama kruopščiai nuplauti agurką vėsiu tekančiu vandeniu šveičiant natūralių šerių šepetėliu.

Kulinariniai patarimai

Agurkų salotas pagardinkite šviežiomis žolelėmis, citrina ir sutrupintu fetos sūriu.

Pasigaminkite azijietiškas agurkų salotas: įpilkite šlakelį ryžių acto, ekologiško sojos padažo, sezamų aliejaus ir įberkite skrudintų sezamo sėklų.

Šiltaisiais mėnesiais gaminkite kokteilius su agurkais, gardinkite geriamąjį vandenį ar **pasigaminkite šaltą sriubą**: sutrinkite agurkus, pomidorus, žaliuosius pipirus ir svogūnus, pagal skonį įberkite druskos ir pipirų.

Agurkas taip pat tinkamas kaip jogurto ar net ledų priedas.



ALYVUOGIŲ ALIEJUS

MAISTINĖ VERTĖ

13 g, arba vicnas šaukštas (RPN %):

Kalorijos: 119,34

Vandens kiekis: 0 g (0 %)

Angliavandenių kiekis: 0 g (0 %)

Riebalų kiekis: 13,50 g (20,8 %)

Mononesočiosios riebalų rūgštys:
9,85 g

Polinesočiosios riebalų rūgštys:
1,42 g

Sočiosios riebalų rūgštys: 1,86 g

Cholesterolio kiekis: 0,00 g (0 %)

Baltymų kiekis: 0 g (0 %)

Vitaminas K: 8,13 µg (10,2 %)

Vitaminas E: 1,94 mg (9,6 %)



Nauda sveikatai

Alyvuogių aliejus be didelio omega-9 kiekio turi polifenolių ir vitamino E, kurie svarbūs įvairių lėtinių ligų prevencijai. Hidroksitirozolis – gausiausias polifenolis alyvuogėse ir alyvuogių alicijuje. Jis padeda apsaugoti žmogaus organizmą nuo laisvųjų radikalų ir stiprina antioksidacinę organizmo sistemą. Kitas polifenolis – oleuropeinas – padeda kovoti su virusais, bakterijomis, parazitais, slopina kraujo plokštelių agregaciją. Didelis mononesočiųjų riebalų rūgščių (tai yra omega-9) vartojimas mažina bendrąjį cholesterolį, trigliceridų koncentraciją, didina didelio tankio lipoproteinų kiekį, mažina oksiduoto mažojo lipoproteino koncentraciją. Toks teigiamas kraujo lipidų pokytis yra puiki širdies kraujagyslių sistemos ligų, diabeto prevencija. Įrodyta, kad 5 % sočiųjų riebalų rūgščių pakeitus mononesočiosiomis (omega-9 riebalų rūgštimis)

AVIETĖ

MAISTINĖ VERTĖ 100 g (dienos vertė %):
Kalorijos: 52 kcal
Vandens kiekis 85,75 (5,7%)
Bendras angliavandenių kiekis: 11,9 g (4 %), maistinių skaidulų: 6,5 g (25 %), cukraus: 4,4 g
Riebalų kiekis: 0,65 (1 %) g
Cholesterolio kiekis: 0,00 mg (0 %)
Baltymų kiekis: 1,2 g (2,4 %)
Vitaminas C: 26,20 mg (43,7 %)
Vitaminas B9: 21 µg (5,3 %)
Vitaminas E: 0,85 mg (4,2 %)
Vitaminas K: 7,8 µg (9,8 %)
Manganas: 0,67 mg (33,5 %)
Magnis: 22,00 mg (5,5 %)
Kalis: 151,00 mg (4,3 %)
Geležis: 0,69 mg (3,8 %)



Nauda sveikatai

Avietės yra populiarios ir labai mėgstamos dėl puikaus skonio ir kvapo. Šie vaisiai yra vieni iš daugiausiai turinčių biologiškai aktyvių junginių. Avietėse esantys antioksidantai naikina laisvuosius radikalus, kurių kaupimasis (dėl netinkamos mitybos, fizinio neaktyvumo, nekokybiško miego, aplinkos užterštumo, streso) didina oksidacinį stresą organizme, o šis sukelia lėtines ligas. Avietės turi bioaktyvių fenolinių junginių: flavonoidų



(antocianinų), flavonolių (kvarcetino, kaemferolio, miricetino), flavanolių (katechino, epikatechino), taip pat fenolinės rūgščių ir taninų, ypač elagitaninų. Taip pat jose gausu vitamino C (tiek pat, kiek braškėse ir gervuogėse, bet tris kartus daugiau nei šilauogėse, tačiau mažiau nei raudonuosiuose ir juoduosiuose serbentuose).

Tik visiškai prinokusiose avietėse yra didžiausias antioksidantų kiekis.

Žmogaus organizmo riebalų ląstelių metabolizmą gali padidinti avietėse esančios fitomedžiagos, ypač reosminas (dar vadinamas aviečių ketonu). Jis padidina fermentų aktyvumą, deguonies sunaudojimą ir šilumos gamybą tam tikrų rūšių riebalų ląstelėse, o tai lemia nutukimo ir kepenų apriebėjimo rizikos mažėjimą.

Raudonosiose avietėse gausu antocianinų bei elagitaninų. Jiems būdingas stiprus antioksidacinis, priešvėžinis ir antiabetinis poveikis.

Raudonosiose avietėse esantys fitocheminiai komponentai gali slopinti vėžinių ląstelių aktyvumą, o polifenoliai tiriami dėl jų tiesioginio ir netiesinio poveikio lėtinėms ligoms. Moksliniai įrodymai patvirtina uždegimo slopinamąjį, antioksidacinį ir metabolinį stabilumą užtikrinantį aviečių poveikį. Aviečių vartojimas gerina kraujo lipidų profilį, mažina kraujospūdį, silpnina aterosklerozės vystymąsi, gerina kraujagyslių sienelių funkciją, net padeda greičiau atsistatyti smegenų funkcijoms po smegenų traumų.

Laikymo sąlygos

Avietės greitai genda, todėl jas reikia pirkti dieną ar dvi prieš naudojimą. Pirkite tik visiškai prinokusias, tvirtas, giles spalvos avietes. Jei perkate jau supakuotas, įsitikinkite, kad jos nėra supakuotos per daug sandariai, nes tai gali jas sugadinti, o indelyje nėra dėmių ar drėgmės, galimo gedimo požymių. Jei neketinate valgyti aviečių tik jų nusipirkę (ar prisiskynę), jas turėtumėte laikyti šaldytuve. Prieš padėdami į šaldytuvą išrinkite visas sugedusias uogas. Avietės šaldytuve bus šviežios vieną ar dvi dienas. Išėmę iš šaldytuvo,

SPANGUOLĖS

MAISTINĖ VERTĖ 100 g (RPN %):
Kalorijos: 46
Vandens kiekis: 87,32 g (5,8 %)
Bendras angliavandenių kiekis: 11,97 g (4 %), maistinių skaidulų: 3,60 g (14,4 %), cukraus: 4,27 g
Riebalų kiekis: 0,13 g (0,2 %)
Cholesterolio kiekis: 0 mg (0%)
Baltymų kiekis: 0,46 g (0,9 %)
Vitaminas C: 14,00 mg (23,3 %)
Vitaminas E: 1,32 mg (6,6 %)
Vitaminas K: 5,00 µg (6,3 %)
Manganas: 0,27 mg (13,4 %)
Varis: 0,06 mg (2,8 %)



Nauda sveikatai

Spanguolėse yra nemažai tirpiųjų skaidulų, todėl jų perteklinis vartojimas gali sukelti viduriavimą (spanguolių sultyse beveik nėra skaidulų). Spanguolėse gausu vitaminų C, E, K, mineralų vario ir mangano. Vitaminai C ir E bei manganas – stiprūs antioksidantai, slopinantys laisvuosius radikalus, uždegimo procesus organizme. Gausu flavonoidų antioksidantų: kvarcetino ir proantocianidinų ir antocianinų. Viename spanguolių puodelyje yra apie 150–350 mg proantocianidinų ir 15–170 mg antocianinų. Didžioji dalis šių fitocheminių medžiagų yra spanguolių odelėje. Spanguolės ar jų sultys (labai priklauso, kaip jos pagamintos) slopina šlapimo takų infekciją (dėl A grupės proantocia-

nidinų). Spanguolės nėra efektyvios gydant įvairias infekcijas, tačiau šios uogos yra puiki prevencinė jų priemonė. A grupės proantocianidinai naudingi skrandžio vėžio ir opų prevencijai. Spanguolių ekstraktas naudinga prevencinė širdies kraujagyslių ligų priemonė: mažina bendrojo cholesterolio, trigliceridų, MTL kiekį. Vartojant spanguolių sultis organizme keičiasi dviejų apolipoproteinų (vadinamų ApoA ir ApoB) kiekis: sumažėja ApoB ir padidėja ApoA-1 kiekis. Šie pokyčiai yra svarbūs norint sumažinti kai kurių širdies ir kraujagyslių ligų, įskaitant aterosklerozę, riziką.

AR GALI PAKENKTI?

Perteklinis spanguolių vartojimas gali sukelti skrandžio sutrikimus ir viduriavimą, taip pat gali padidinti inkstų akmenų riziką asmenims, turintiems šį polinkį.



VOVERAITĖS

MAISTINĖ VERTĖ	
100 g (RPN %):	
Kalorijos:	32,00
Vandens kiekis:	89,85 g (6,0 %)
Bendras angliavandenių kiekis:	6,86 g (2,3 %), maistinių skaidulų: 3,80 g (15,2 %), cukraus: 1,16 g
Riebalų kiekis:	0,53 g (0,8 %)
Cholesterolio kiekis:	3,00 mg (1,0 %)
Baltymų kiekis:	1,49 g (3,0 %)
Vitaminas D:	212,0 TV (53 %)
Vitaminas B3 (niacinas):	4,09 mg (20,4 %)
Vitaminas B5 (pantoteno rūgštis):	1,08 mg (10,8 %)
Geležis:	3,47 mg (19,3 %)
Varis:	0,35 mg (17,7 %)
Kalis:	506,00 mg (14,5 %)
Manganas:	0,29 mg (14,3 %)
Fosforas:	57,00 mg (5,7 %)



kinti grybai geriau virškinami. Maistingesni jaunesni grybai. Voveraitėse gausu beta karoteno (vitamino A pirmtako), geležies, mangano, kalio, vario. Grybai vadinami augaline mėsa, nes juose nemažas kiekis baltymų, daug skaidulų, polifenolių (veikia kaip antioksidantai), mažai riebalų. Ypač daug B grupės vitaminų ir vitamino D, taip pat yra ir vitamino C. Geležis svarbi smegenų funkcijai – kognityvinėms funkcijoms palaikyti. Varis padeda organizmui augti ir vystytis, manganas mažina PMS simptomus, vitaminai D ir C būtini imuninei sistemai, B grupės vitaminai būtini sveikai odai palaikyti (vitaminas B3), padeda mažinti stresą ir nerimą (vitaminas B5), slopina galvos skausmus (vitaminas B3).

Jaunose voveraitėse palyginti su kitais grybais, pvz., baravykais, daugiau vitamino B1. Vitamino D – panašus kiekis kaip aukščiausios rūšies svieste.



Nauda sveikatai

Grybai – vicni seniausių žmogaus valgomų produktų. 84–95 % grybų sudaro vanduo, 4–6 % – blogai įsisavinama medžiaga chitinas. Jis suyra grybus susmulkinus, smul-