



Lietuvos dietologų draugija

Mityba karantino metu



2020

Karantinas itin paveikia lėtinėmis ligomis, nutukimu sergančius žmones. Nutukimu, metaboliniu sindromu sergantys pacientai, turi didesnę riziką susirgti sunkesnės eigos Covid - 19 viruso sukelta infekcija. Jų reanimacinis gydymas komplikuočiau dėl galimos sudėtingesnės intubacijos. Dėl didelės kūno masės sunkesnis, o dažnai net negalimas tam tikrų diagnostinių tyrimų (radiologinių) atlikimas, šiuos pacientus žymiai sudėtingiau vartyti bei transportuoti.

Tiek nutukimu sergančiųjų, tiek ir sveikos kūno masės asmenų privalančių šiuo periodu likti namuose, kūno masės kontrolė tampa sudėtingesnė. Karantinas ženkliai pakeičia žmogaus fizinio aktyvumo galimybes. Tiems, kas buvo įpratę reguliariai lankytis sporto klubuose, sporto aikštynuose, tai tapo nepasiekiamu. Kalorijų sunaudojimas karantinuojantis gali ženkliai sumažėti. Tą būtina pastebėti ir įvertinti. Dėl karantino rekomenduojama kuo rečiau lankytis maisto prekių parduotuvėse, todėl yra didelė pagunda dažniau įsigyti ilgai negendančių, perdirbtų, konservuotų produktų. Eilėje tokių produktų yra padidintas druskos, įvairių maisto priedų, sočiųjų riebalų kiekis, tokie produktai dažnai kaloringesni. Jei šie produktai sudarys raciono pagrindą, tai gali turėti neigiamų pasėkmių sveikatai: didės kūno masė riebalinio audinio sąskaita, taip pat bus skatinamas ir palaikomas lėtinis uždegimasis procesas.

Rekomenduojami pagrindiniai principai, kuriais reiktų vadovautis organizuojant savo maitinimąsi karantino sąlygomis:

1. Prieš perkant maisto produktus, pasidarykit sąrašą.

Prieš ruošiant sąrašą peržiūrėkit ko jau yra namuose. Koks produktų galiojimo laikas.

Pirkinių krepšelis: Suplanuotų pirkinių sąrašas padės sutrumpinti laiką, praleistą parduotuvėje, taip sumažinsite riziką užsikrėsti. Lieskite tik tą prekę, kurią pirsksite. Visada dėvėkite vienkartinę pirštines ir veido kaukę, laikykitės saugaus atstumo (bent 1 metras) nuo kitų pirkėjų.

Rinkitės didelės maistinės vertės produktus:

1. Vaisiai ir daržovės bei uogos.

Per dieną rekomenduojama suvartoti nors 300 g daržovių ir apie 100 g vaisių bei uogų.

Rinkitės gumbines daržoves: morkas, ropes, burokėlius, taip pat kopūstus, kalafiorus, brokolius – jie ilgai išlieka švieži. Prieš gamindami kalafiorus ir brokolius, juos supjaustykite ir palaikykite 40 min arba apibarstykite garstyčių sėklų milteliais – taip aktyvuosite antioksidanto sulforafano gamybą. Dėl tos pačios priežasties, gamindami brokolių sriubą, brokolius pirma sublenderiuokite, tik po to virkite. Rinkitės natūralias prieskonines daržoves: česnaką, svogūną, imbierą. Neužmirškite raugintų daržovių. Jos turtingos mineralinėmis medžiagomis, eile vitaminų, o svarbiausia – probiotinėmis bakterijomis, kurios prisideda prie žarnyno imuninės sistemos veiklos stiprinimo.

Rinkitės citrusinius vaisius: citrinas, greipfrutus, mandarinus, juose gausu vitamino C ir antioksidantų, kurie naudingi saugantis infekcijų. Taip pat rinkitės bananus ir obuolius, jie naudingi mineraliais bei antioksidantais. Jei matote, kad

- nusipirkto kiekio nesuvartosite, bananus ir obuolius supjaustykite ir užšaldykite, vėliau juos panaudosite kokteilių gamyboje.
2. Šaldyti vaisiai ir uogos.
Juose gausu skaidulų, vitaminų ir antioksidantų. Naudokite ruošdami kokteilius, skaninkite patiekalus, natūralų jogurtą.
 3. Džiovintos ir konservuotos ankštinės daržovės.
Įvairios pupos ir pupelės, lęšiai, avinžirniai yra puikus baltymų, skaidulų, vitaminų ir mineralų šaltinis. Juos naudokite ruošdami troškinius, sriubas, skaninkite salotas.
 4. Viso grūdo produktai ir šakninės krakmolingos daržovės.
Rinkitės viso grūdo košes, miltus, makaronus.
Rinkitės duoną, kurioje 100 g yra > 6 g skaidulų ir < 5 g cukraus. Duona taip pat galima užšaldyti, patartina šaldyti riekelėmis.
Rinkitės šaknines krakmolingas daržoves: bulves, saldžiąsias bulves, tai puikus skaidulų ir angliavandenių šaltinis, be to, išlieka šviežios ilgą laiką.
 5. Džiovinti vaisiai, sėklos ir riešutai.
Rinkitės nesaldintus, be druskos, skaninkite salotas, kitus patiekalus ar naudokite kaip užkandį.
Vartokite 30 g riešutų per dieną.
30 g yra: 20-30 vnt migdolų arba 10 vnt brazilškų riešutų, arba 15 vnt anakardžių, arba 20 vnt lazdyno riešutų, arba 15 vnt makadamijos riešutų, arba 40 vnt žemės riešutų, arba 15 vnt pekano riešutų puselių, arba 30 vnt pistacijų, arba 20 vnt graikiškų riešutų puselių. Rekomenduotina skanauti įvairių rūšių riešutų.
Mėgstantiems riešutų sviestą, reiktų rinktis tą, kuris pagamintas be priedų, iš 100 procento riešutų.
 6. Kiaušiniai.
Puikus baltymų ir kitų maistinių medžiagų šaltinis. Tai itin universalus produktas, kurį galima valgyti vieną, ruošti kepinius, skaninti salotas ir pan.
 7. Konservuotos daržovės.
Rinkitės be druskos arba su minimaliu druskos kiekiu. Vartokite ruošdami troškinius, sriubas.
 8. Konservuota žuvis.
Puikus baltymų ir sveikatai palankių riebalų šaltinis. Skaninkite salotas, makaronus.
Rinkitės savose sultyse konservuotą žuvį.

2. Ruošiant namuose maistą pirmenybę teikite šviežiams produktams.

Stenkitės pirma sunaudoti greičiau gendančius produktus. Jei lieka maisto, jį užšaldykite ar sunaudokite gaminant kitą patiekalą.

Verta prisiminti, kad užšaldytus produktus atšildžius, pakartotinai jų užšaldyti negalima.

3. Stenkitės maistą ruošti namuose.

Įprastai retai randame laiko pasigaminti maisto namuose. Tačiau dabar, karantino sąlygomis, galime skirti laiko maisto gaminimui. Puikus metas prisiminti ir išbandyti senus šeimos receptus ar atrasti naujus skonius.

Labai svarbu nepamiršti susiplanuoti dienos valgymo režimo, pasirinkti sau tinkamą maisto porcijos dydį, rinktis kuo įvairesnius maisto produktus.

4. Pasinaudokite maisto pristatymo į namus paslaugomis

Nors pirmenybė teikiama namuose ruoštam maistui, tačiau pramogai pabandykite užsisakyti maisto į namus. Dabar didžioji dalis kavinių ir restoranų pristato maistą bekontakčiu būdu (palieka paketą prie durų). Rinkitės patikimus tiekėjus, nes transportavimas, kokioje temperatūroje maistas bus laikomas, taip pat labai svarbus. Užsisakykite ne tik paruoštą maistą, bet ir atskirus produktus, taip išvengsite bereikalingos rizikos parduotuvėse.

5. Stebėkite suvalgomos porcijos dydį.

Kiekvieną sykį prieš valgant nusistatykite savo porcijos dydį. Taip išvengsite nereikalingo užkandžiavimo ir persivalgymo.

6. Laikykitės higienos taisyklių.

Ruošiant maistą svarbu laikytis pagrindinių taisyklių:

- Laikykite virtuvę, įrankius švarius. Juos lieskite tik nuplautomis rankomis.
- Atskirai laikykite žalią ir apdorotą maistą. Ypač žalią mėsą ir šviežius produktus.
- Gerai apdorokite produktus.
- Patikrinkite kaip veikia šaldytuvai. Produktus laikykite jiems tinkamoje temperatūroje.

7. Ribokite druskos vartojimą.

Daugiau vartojant konservuoto, šaldyto maisto, didėja galimybė suvartoti per daug druskos. Sveikatai palankus ne didesnis kaip 5 g per dieną (nubrauktas arbatinis šaukštelis) druskos kiekis. Gaminant maistą jį skaninkite šviežiomis ar džiovintomis prieskoninėmis žolelėmis, druskos naudokit kuo mažiau. Prisiminkim, kad druskos yra ir kituose gaminiuose, pavyzdžiui duonoje, sūryje.

8. Ribokite cukraus kiekį.

Vietoj cukraus rinkitės vaisius, konservuotus vaisius (be pridėtinio cukraus). Venkite sirupų, nenatūralių sulčių. Perkant produktus, atkreipkite dėmesį į sudėtį, ir rinkitės produktą be cukraus ar su kiek įmanoma mažesniu cukraus kiekiu.

9. Ribokite riebalų suvartojimą.

Stenkitės maistą troškinti, virti, gaminti garuose, venkite kepimo, ypač naudojant gausiai riebalų. Rinkitės produktus, kuriuose yra nesočiųjų riebalų, tai yra žuvis, riešutai, sėklos, avokadas. Renkantis mėsą, valgykite neriebią, skanukite be odėlės. Ribokite riebių pieno produktų, sviesto, taukų vartojimą. Venkite produktų su trans riebalų rūgštimis, pastarųjų gali būti pramininiu būdu ruošose konditerijos gaminiuose.

10. Vartokite skaidulų turinčius produktus.

Skaidulos labai svarbios mūsų virškinimui, ilgiau padeda jaustis soties, apsaugo nuo persivalgymo. Į mitybos racioną įtraukite daržoves, vaisius, viso grūdo produktus. Pvz.: avižos, rudieji makaronai ir ryžiai, viso grūdo duona. Ribokite baltųjų ryžių, baltos duonos vartojimą.

11. Gerkite skysčius.

Pakankamas kiekis skysčių yra būtinas sveikatai. Geriausia gerti vandenį. Jam paskaninti rinkitės šaldytus vaisius, uogas, žoleles, agurką. Ribokite saldintų gėrimų, energetinių gėrimų vartojimą. Skanaukite nesaldintas žolelių arbatas.

12. Venkite vartoti alkoholinius gėrimus.

Gausus alkoholio vartojimas silpnina imuninę sistemą, kuri šiuo metu mums ypač svarbi kovojant su COVID-19 infekcija.

Gausiai vartojant alkoholinius gėrimus didėja atsipalaidavimas, mažėja atsakomybės jausmas, didėja traumų pavojus. Taip pat didėja depresijos, nerimo, panikos atakų tikimybė.

13. Vertinkite ir dėliokitės valgydami kartu su šeima.

Esant karantinui daugiau laiko praleidžiame su šeima, mylimaisiais. Išnaudokime šį laiką pagerinti santykius, dar geriau pažinti svarbiausius žmones.

Tėvai turi puikią galimybę rodyti pavyzdį savo vaikams, juos mokyti kartu gaminant maistą, parodyti kaip paruošti skanų ir sveikatai palankų patiekalą.

Parengta pagal:

- 1 <https://www.worldobesity.org/news/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-for-people-living-with-obesity>
- 2 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 3 http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR0DXHfDUdgupYusrdUDZ32jmpTBQgTnCigJ24MiLJuoXV7V6ih21d_QLSY