

PUSRYČIŲ NAUDA MŪSŲ ORGANIZMUI

Dažnai kalbama apie pusryčių naudą žmogaus sveikatai, savijautai ir nuotaikai, tačiau ne bet kokie pusryčiai garantuoja gerą savijautą. Naudingas maistas, suvalgytas ryte, gali garantuoti fizinės ir protinės veiklos našumą visą dieną. Papusryčiaavę išliksite žvalūs ir susikaupę atlikdami net sudėtingiausias užduotis.

Pusryčių praleidimo įtaka organizmui

Įprotis nepusryčiauti gali didinti širdies ir kraujagyslių ligų, antro tipo diabeto, tulžies akmenų susiformavimo, nutukimo bei tam tikrų vėžio formų riziką. Ligų atsiradimo rizika dažniausiai siejama su dideliais cukraus kiekio kraujyje svyravimais, kurie atsiranda dėl per mažo sudėtinių angliavandenių suvartojimo. Ryte cukraus kiekis kraujyje nepakyla be maisto, todėl trūksta energijos, jaučiamas mieguistumas. Mokslininkai nustatytė, kad nepusryčiaavęs žmogus pietų ir vakarienes metu persivalgo, ar labiau nori greitojo maisto, nes organizmas reikalauja kompensuoti ryte nesuvalgytas kalorijas, o tai daro tiesioginę įtaką vaikų, paauglių ir suaugusių antsvorio bei nutukimo atvejų. Taip pat dėl praleidžiamų pusryčių fiksuojamas blogesnis lipidų profilis, prastesnis kraujo spaudimo lygis, atsparumas insulinui bei metabolinis sindromas.

Nuo suvartojamo maisto priklauso ir smegenų veikla. Mokslininkų teigimu, smegenys energiją gauna beveik vien iš gliukozės, o pakankamą ir nuolatinį jos kiekį kraujyje užtikrinti padeda sudėtinių angliavandenių vartojimas. Tokie angliavandeniai garantuoja lėtą gliukozės išsiskyrimą ir padeda išvengti staigių gliukozės šuolių kraujyje. Staigus cukraus kiekio kraujyje svyravimas gali sukelti galvos svaigulį, energijos stygių ar, sunkesniais atvejais, sutrikdyti sąmonę.



Vieniems pusryčiauti stinga laiko, kitiems pagalvojus apie pusryčius, kyla šleikštulys.

Ką būtų galima daryti? Pasistenkite savo pusryčius susiplanuoti iš vakaro arba valgyti tai, ko gamyba neužima tiek daug laiko. Taip pat verta užsibrėžti tikslą atsikelti anksčiau, kad užtektų laiko papusryčiauti.

Nenoras valgyti, šleikštulio ar net pykinimo pojūtis pusryčių metu gali kilti dėl kelių priežasčių: per vėlai ir per daug valgoma iš vakaro, didelis alkis (vakare badaujama) arba organizmas tiesiog nepripratęs pusryčiauti. Jei ilgą gyvenimo tarpsnį nevalgėte pusryčių, tikrai nebus paprasta juos pradėti valgyti dabar. Reikės šiek tiek laiko ir kantrybės išsiugdyti įprotį ir pripratinti organizmą prie pasikeitusios kasdienės rutinos. Ryte alkiui sužadinti galima išgerti šilto vandens ar šviežiai spaustų sulčių stiklinę.

Kokius maisto produktus rinktis pusryčiams?

Pusryčių valgymas savaime nereiškia, kad išliksite sveiki ir energingi. Labai svarbu ir tai, ką dedate į pusryčių lėkštę. Pusryčiaujant reikia nepamiršti pakankamo kiekio sudėtinių angliavandenių, baltymų, gerųjų riebalų ir skaidulų. Skaidulos gerina medžiagų apykaitą, padeda lengviau skaidyti suvalgomą maistą ir įsisavinti organizmui reikalingas maistines medžiagas. Jų gausu viso grūdo produktuose, riešutuose, daržovėse, vaisiuose ir net juodajame šokolade. Gerųjų riebalų gausite valgydami kiaušinius, riešutus, žuvį, mėsą, avokadus ar alyvuoges. Baltymų šaltiniai tokie pat kaip ir gerųjų riebalų, tik reikėtų pridėti ankštines daržoves, viso grūdo bei pieno produktus. Na, o sudėtiniai angliavandeniai gaunami iš viso grūdo produktų, daržovių bei vaisių.

Sveiki ir subalansuoti pusryčiai galėtų būti viso grūdo dalių (kvietinė, avižinė, miežinė) košė pagardinta trupučiu riešutų, sėklų, vaisių ar daržovių, viso grūdo galių duonos sumuštinis su trupučiu sviesto, kiaušiniu, avokadu, žuvimi ar mėsa. Taip pat pusryčiams tinkamas patiekalas – omletas. Tik valgant sumuštinis ar omletą reikėtų nepamiršti kartu suvalgyti daržovių ar vaisių. Ryto maistu gali tapti ir varškė pagardinta uogomis, vaisiais, sėklomis ir riešutais ar namuose ruošta granola su jogurtu, vaisiais, riešutais ir sėklomis. Taip pat nepamirškite, kad labai svarbu pakankamas vandens kiekis visos dienos metu, tad rytą pradėkite nuo stiklinės vandens, taip pažadinsite organizmą ir užvesite metabolinius procesus.

Nerekomenduojama dažnai valgyti saldumynų, varškės sūrelių, daug cukraus turinčio jogurto, užpilamų dribsnių, šokoladinio kremo. Šiuos produktus reikėtų keisti juodoju šokoladu, šviežiais vaisiais, natūraliu jogurtu, varške, namuose ruošta granola, riešutų sviestu. Tačiau pasistenkite visiškai savęs neapriboti ir, jei kartais norisi, suvalgykite mėgstamo pyrago gabalėlį ar varškės sūrelį. Šie produktai valgomi retai nepadarys didelės žalos organizmui, o per didelis savęs ribojimas gali kelti stresą ir taip pakenkti sveikatai.

Taigi, kaip ir visame gyvenime, taip ir pusryčiuose svarbiausia – balansas.

Pasirinkę sveikus ir subalansuotus pusryčius būsite kupini energijos pradėti dieną, išliksite žvalūs ir energingi, pagerinsite smegenų veiklą ir sumažinsite riziką susirgti kai kuriomis ligomis.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Karolina Usevičienė pagal sveikatosbiuras.lt informaciją. Mob 867684778, karolina.useviciene@sveikatos-biuras.lt