

Šventinio maratono pavojai

Artėja gražiausios metų šventės, o su jomis kartu sugrįžta šventinio stalo keliami pavojai sveikatai. Gausybė įvairių patiekalų, persivalgymas ir streikuojanti virškinimo sistema ne retas švenčių atributas. Tad kur svarbiausi akcentai, siekiant išvengti diskomforto prie šventinio stalo?



PIRKINIŲ SARAŠAS:

Apsipirkdami šventiniam stalui planuokite kokių produktų reikės Jūsų ruošiamiems patiekalams. Nepasiduokite masinei psichozei pirkti viską iš eilės.

APSIPIRKDAMI ATKREIPKITE DĖMESĮ KURIOJE ZONOJE PREKYBOS CENTRE YRA LAIKOMI GREITAI GENDANTYS MAISTO PRODUKTAI



Ar esate kada atkreipę dėmesį, kad didžiųjų švenčių laikotarpiu greitai gendančių produktų (tortai, pyragai, pieno, mėsos, žuvies ir kiti produktai) pakuotės, paletės valandų valandas stovi bendroje salėje ir niekas iš darbuotojų neskuba šių produktų patalpinti į šaldytuvus? Keletą valandų taip prastovėjęs maistas tampa rizikingas vartojimui, nors galiojimo laikotarpiai ir tinkami, tačiau pažeistas produkto laikymo temperatūros režimas.



12 patiekalų ar 12 porcijų?

Šeimininkės šventėms paprastai prigamina tiek maisto, kad jo neįmanoma suvalgyti, o po švenčių likusį maistą tiesiog gaila išmesti. Net ir šaldytuve laikomo maisto negalima laikyti per ilgai, pirmiausia jis atsibos, ir svarbiausia, kad per kelias dienas pradės gesti ir taps pavojingu tiek suaugusiųjų, tiek mažųjų pilveliams.

Tad patys paprasčiausi patarimai:

- ▲ **Gaminame tik tiek, kiek reikia konkrečiai šventei** (Kūčių patiekalai – Kūčioms, Kalėdų patiekalai – Kalėdoms. Niekam nepatinka kelias dienas valgyti tų pačių patiekalų).
- ▲ **Patiekalus tik ragaujame**, o ne valgome kiekvieno patiekalo po visą porciją. Atminkite, kad suaugusiojo skrandžio tūris tik 1,5 -3 l, o vaiko skrandis tik kumščio dydžio. Tik ragaudami išvengsite persivalgymo!
- ▲ **Neskubėkite, mėgaukitės kiekvienu kąsniu ir viską lėtai, gerai sukramtykit**, džiaugdamiesi kiekviena akimirka, praleista su artimaisiais, suvalgysime mažiau, bet ir paragausime visko.
- ▲ **Neužsisėdėkite prie šventinio stalo**, žaiskit tradicinius žaidimus, pajudėkit, pasivaikščiokit su šeima, linksmai pašokti visiems kartu.
- ▲ **Nebandykite suvalgyti visko iš karto**, mėgaukitės maistu, kiekvienu jo kąsniu, ragaujant po truputį skirtingų patiekalų.
- ▲ **Nemaišyti labai skirtingų patiekalų** (saldžių, rūgščių) iš karto vienas po kito arba vienu metu.

TOP 3 KLAIDOS

1 KLAIDA. Bandoma suvalgyti iš karto daug sudėtingo maisto (riebaus, gausiu cukrumi, baltais kvietiniais miltais, kepto, gruzdinto maisto).

2 KLAIDA. Minėtas sudėtingas maistas nuolat užgeriamas alkoholiniais ar nealkoholiniais (saldžiais) gėrimais. Valgant patartina atsisakyti didesnio kiekio skysčių, nes jie atskiedžia virškinimo trakte išsiskiriančias sultis, o tai papildomas sunkumas virškinimo procesui. Gaiviaisiais gėrimais mėgautis patartina praėjus šiek tiek laiko. Gerkite daugiau mineralinio vandens, sulčių, tik, kaip buvo minėta, ne tada, kai valgote.

3 KLAIDA. Valgoma per mažai daržovių, kurios yra pagardintos kokybišku augaliniu aliejumi arba tiesiog pašlakstytos citrusinių vaisių sultimis, prieskoniais.



Jei nepavyko atsispirti gardiems patiekalams ir persivalgėte, kitą dieną galite padėti sau imdamiesi tokių veiksmų:

- išgerkite šilto ar kambario temperatūros vandens, prieš tai į stiklinę išpaudę citrinos sulčių;
- vartokite kuo daugiau nestiprios arbatos;
- pasistenkite po švenčių bent keletą dieną (ypatingai tarpušvenčiu) atsisakyti gausesnio ir sunkiai virškinamo maisto;
- rinkitės vaisius, košes ir mineralinį vandenį, bet venkite itin rūgščių ir sukeliančių skrandyje puvimą maisto produktų.

Šventiniai lietuvių stalai dažniausiai lūžta nuo vaišių. Remiantis paskutiniaisiais Labdaros ir paramos fondo „Maisto bankas“ duomenimis, 32 % Lietuvos gyventojų (tiek vyrai, tiek moterys) išmeta maistą bent kartą per savaitę. Atkreipkite dėmesį, kad ruošiant didžiųjų švenčių stalą, pirktumėte tik tiek maisto produktų kiek suvartosite. Juk maistas – tai pagrindinis energijos ir maistinių medžiagų šaltinis, kurį privalome valgyti, kad egzistuotume.

Taigi, jeigu lieka maisto, o jūs neturite jo kur dėti, geriau pakvieskite vargingai gyvenančius giminaičius prie bendro vaišių stalo, paaukokite jį alkstantiems ar vienišiams kaimynams. Tai būtų puikus Kalėdų stebuklas vargstančioms šeimoms.



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė Jurgita Daunienė