

KODĖL MUMS TAIP NORISI SALDUMYNŲ?



Potraukis saldžiam maistui užkoduotas mūsų genuose, tačiau priešistoriniais laikais pagrindinis saldumas buvo vaisiai. Beje, tokių saldžių, kaip dabar, jų nebuvo. Tie, kurie mums atrodo rūgštūs, senovės žmonėms atrodė saldūs.



Vaikai ir saikingas saldumynų vartojimas: ar ši misija įmanoma?



Mokslininkai vaikų potraukį saldumynams aiškina fiziologiškai – vaikų medžiagų apykaita yra daug kartų greitesnė nei suaugusiųjų – todėl jiems reikia daug lengvai pasisavinamos energijos. Be to, gliukozė yra pagrindinis maistas raumenims, taip pat ir smegenims – joms taip pat reikia ir riebiųjų rūgščių, bet gliukozė ne mažiau svarbi.



Pernelyg didelio potraukio saldumynams priežastis ir kaip susidoroti su „saldžiomis pagandomis“.





Kai krenta gliukozės kiekis žemiau normos, organizmas pradeda skaldyti savo paties riebalus ir iš jų gaminti energetines medžiagas. Tokiomis stresinėmis sąlygomis riebalai skyla ne iki galutinių produktų, o iki vadinamųjų ketonų.



Vaikas pasidaro vangus, mieguistas, atsisako valgyti, išblykšta, jį pykina, o iš tiesų vaikas gali apsinuodyti savo paties skilimo produktais - jei jam trūksta gliukozės. Ar saldumynai vaikams būtini? Turi būti saikas - dalį gliukozės galima keisti fruktoze - lengvai pasisavinamu vaisių cukrumi.



Vaikams labiau nei
suaugusiems saldumynų
norisi ir todėl, kad jie daug
daugiau juda. Sukaupiamos
gliukozės atsargos -
mažame organizme - daug
mažesnės.



Reikia žinoti, kokios naudos norime iš maisto produkto. Jei reikia greitai pasisavinamų angliavandenių - produkte turi būti cukraus, jei reikia lėtai pasisavinamų angliavandenių, kurie suteikia ilgalaikį energijos užtaisą - tinka makaronai ir bandelės, o kai šalta ir sunaudojama daug energijos - reikia naudoti maisto produktus, turinčius riebalų.



Bet kokia dirbtinai
susiformavusi
priklausomybė neigiamai
veikia organizmą.
Saldumynų mėgėjai privalo
suvokti per didelio
gliukozės kiekio daromą
žalą.



CUKRUS neretai įvardijamas priešų, nuodais ar net „baltąja mirtimi“. Kiek šis saldus produktas mums iš tiesų kenkia ir ar jį reikėtų visiškai išbraukti iš mitybos?



Didelio cukraus kiekio suvartojimo žala yra akivaizdi – jis kenkia daugeliui organizmo sistemų: virškinimo traktui, širdies ir kraujagyslių sistemai, odos būklei ir bendram organizmo tonusui.





Požymiai, liudijantys, kad suvartojama per daug cukraus, energijos trūkumas ir suvalgius saldumyną atsirandantis staigus jos perteklius, vėliau pereinantį lėtinį nuovargio sindromą. Apie cukraus perdozavimą gali įspėti ir raumenų įtampa bei įvairūs skausmai kaklo, nugaros, rankų, kojų srityse.

Cukraus yra visur. pvz. sultyse 100 ml, 10 g. valgome morką, cukraus turi, bet turi skaidulas, kurios lėtina cukraus patekimą į organizmą – nekenksminga, džiovinti vaisiai labai daug cukraus. Cukraus pakaitalai (daug sveikuoliškuose batonėliuose) problemos neišsprendžia.



Pasak V.Kurpienės, potraukis saldumynams susiformuoja dėl keleto priežasčių: miego trūkumo arba prastos miego kokybės; netinkamo mitybos režimo; netinkamo maisto pasirinkimo; netinkamo maistinių medžiagų balanso; netinkamo maisto netinkamu metu; netinkamo maisto kiekio; netinkamo valgymo būdo; skysčių trūkumo.



Viena iš priežasčių, dėl kurių norisi saldumynų, – deguonies trūkumas ir sulėtėjusi kraujotaka. Todėl darbo, mokymosi metu verta dažniau atsikelti nuo stalo ir pajudėti. Kai suaktyvinama kraujotaka, smegenys gauna daugiau deguonies, o tai mus padeda išlikti darbingeriems, geriau susikaupti.



Kai pajusite, kad ant smegenų užslinko „debesėlis“, pirmiausia bent jau atidarykite langą ir pakvėpuokite grynu oru: smegenims tuo metu reikia ne kavos ir saldumynų, o deguonies.





Antra priežastis. Vandens trūkumas. Vanduo suskystina kraują, todėl pagerėja organizmo aprūpinimas deguonimi ir maistinėmis medžiagomis.





Trečia priežastis. Kaip mus veikia kofeinas? nedidelis kofeino kiekis organizmą tonizuoja, bet, jeigu perdozuojame, jis pradeda veikti slopinamai. Tuomet kaip tonizatoriaus griebiamės saldumynų.



Kuo daugiau puodelyje vandens, tuo labiau jis kontaktuoja su kavos tirščiais ir tuo daugiau kavoje kofeino. Taigi, didesniame puodelyje kofeino yra daugiau nei mažame espresso puodelyje.



Ar žinote, kad...

Dėl ilgesnio tirščių kontakto su vandeniu daugiau kofeino yra užplikytoje kavoje nei iš aparato. Todėl tirščius puodelyje reikėtų laikyti ne ilgiau kaip 3 minutes, o tuomet nupilti. Teigiama, kad per dieną be žalos organizmui galima išgerti iki dviejų tradicinių (250 ml) puodelių kavos.



Kofeino taip pat turi juodoji, žalioji ir matės arbata, tiesa, tris kartus mažiau. Tačiau ir arbatos tirščius būtina nusunkti, antraip kofeino išsiskirs daugiau.



Ketvirta priežastis - miego trūkumas.

Kai trūksta miego, atsiranda irzlumas, dirglumas ir nervingumas; pablogėja santykiai artimoje aplinkoje, nes neadekvačiai reaguojame į situacijas; prastėja atmintis, sunku susikaupti, lėtėja mąstymas; mažėja kūrybingumas.





Silpnėja imuninė sistema, pablogėja žarnyno veikla, vystosi rezistencija insulinui, didėja nutukimo ir lėtinių ligų rizika, išsibalansuoja hormonai.

Penkta priežastis. Hormonų disbalansas. Viena iš organizmo būklių, skatinanti didesnę potraukį saldumynams, – sulėtėjusi skydliaukės veikla, pasireiškia bendru organizmo silpnumu, nuolatinio mieguistumu, didėjančiu svoriu, šalčio pojūčiu, lėtėja kalba, sunkiau susikaupti, sausėja oda.





Pradėti kovą su priklausomybe nuo saldumynų galima tik sutvarkius savo mitybą ir gyvenimo būdą. Kur kas geriau kartkartėmis šiek tiek užkąsti (tik nedidelėmis porcijomis), teikiant pirmenybę vaisiams ir daržovėms, kuriuose pakankamai daug angliavandenių ir kurie suteikia organizmui pasisotinimo jausmą.