

Sveikas suaugęs žmogus turėtų valgyti bent tris kartus per dieną – pusryčiauti, pietauti ir vakarienauti.



Aktyviai veikiantis žarnynas – puikios savijautos garantas

Nėra laiko ramiai ir sveikai pavalgyti, pajudėti, atsigerti ir pasėdėti tualetu vos pajutus norą? Tuomet nenustebkite gavę žarnyno signalą, kad jis tiesiog neturi galimybės tinkamai dirbti. Pasekmės – ne iš maloniųjų: nuo vidurių užkietėjimo iki antsvorio ir hemorojus.

Virškinimo sistemos ligos yra vienos dažniausiai varginančių žmonių, nors būdai jų išvengti pasiekiami kiekvienam. Pirmiausia tinkamai maitinkitės.

Kasdienio maisto racione neturi trūkti maistinių skaidulų, kurios sureguliuoja žarnyno veiklą, aktyvina žarnų peristaltiką, padeda pašalinti iš organizmo nesuvirškintą medžiagą.

Sveikas suaugęs žmogus turėtų valgyti bent tris kartus per dieną – pusryčiauti, pietauti ir vakarienauti. Augantiems ir bręstantiems – moksleiviams ir studentams – būtų pravartu užkirsti ir per priešpiečius bei pavakarius.

Valgio laikas turėtų būti tik tam ir skirtas – jokių būdų ne skaitant laikraštį ar naršant internete, maistą reikėtų gerai sukramtyti.

Devyni žingsniai sveikesnio žarnyno link

- 1. Neslopinkite noro tuštintis.** Maistas organizme neturėtų užsilaikyti ilgiau nei 24 valandas nuo valgio, nors nereto žmogaus organizme jis išbūna iki trijų parų. Idealu, jei žarnyne ką tik suvalgytam maistui vietos atsirastų iškart pasistiprinus, tačiau daugelis žmonių išsiugdę klaidingą [protį] ignoruoti šį poreikį ir tuštintis tik kartą per dieną ar dar rečiau.
- 2. Tuštinkitės tupėdami.** Nuo seno žmonės gamtinius reikalus atlikdavo tupėdami – keliai būdavo aukščiau nei sėdmenys. Sėdėjimas ant unitazo nėra natūrali ir žarnynui palanki poza. Pabandykite po pėdomis pasidėti pakylėlę, apvers tą dubenį ar keletą storų knygų, kad keliai būtų aukščiau. Iš pradžių jausitės keistokai, tačiau netrukus pajusite malonų lengvumą.
- 3. Lieknėkite protingai.** Jei kenčiate nuo vidurių užkietėjimo, sveikai sumažinti antsvorio jums nepavyks. Kai žarnynas pilnas užsilaikiusių pūvančių medžiagų, sunku atsikratyti riebalų pertekliaus. Pamirškite itin griežtas dietas, valgykite sveiką, skaidulų gausų maistą, tai padės išvalyti žarnyną, kartu atsikratyti nepageidaujamo svorio. Tyrimai rodo, kad daugiau skaidulų suvartojantys žmonės lengviau kontroliuoja savo kūno svorį.
- 4. Gerai sukramtykite maistą.** Vien patiekalo vaizdas ar kvapas skatina seilių išsiskyrimą. Kai pradėsite kramtyti, šios seilės sudrėkina maistą ir jose esantys fermentai pradeda virškinti. Maistą reikia kramtyti tol, kol pajusite, kad jis tampa skystas, tuomet tolesnis jo virškinimo procesas bus gerokai sklandesnis.
- 5. Gerkite daugiau vandens.** Jis padeda išplauti toksinus iš virškinamojo trakto, o minkštesnės

Mažai kalorijų, daug naudos – šis posakis labai taikliai apibūdina skaidulas, jų su maistu svarbu gauti kasdien.

Maistinėmis skaidulomis vadinami augaliniuose produktuose esantys angliavandeniai, kuriuos žmogaus virškinimo siste-

moje skaido ne virškinimo fermentai, o storosios žarnos mikroflora. Todėl labai svarbu, kad kartu su maistu žmogus gautų pakankamai maistinių skaidulų, – jos suminkština išmatų turinį, padidina masę ir taip palengvina jos slinkimą žarnynu.

išmatos lengviau slenka žarnynu. Pasistenkite išgerti ne mažiau kaip du litrus gryno vandens per dieną. Geriausia – likus pusvalandžiui iki valgio.

6. Papildykite virškinimo fermentų atsargas. Sulaukus penkiasdešimties organizmas dažnai nebepagamina pakankamo fermentų kiekio. Papildyti jais organizmą galima valgant šviežią augalinį maistą arba vartojant maisto papildus, kurių sudėtyje yra augalinių, teigiamai virškinimą veikiančių medžiagų, pavyzdžiui, iš papajų vaisių gaunamo papaino, imbiero, pankolio, pipirmėčių ir kitų.

7. Padidinkite išmatų tūrį vartodami baltkšvųjų gysločių skaidulas. Jos ypač švelnios ir geba sugerti 25 kartus daugiau vandens, nei sveria pačios. Kai vargina vidurių užkietėjimas, baltkšvųjų gysločių skaidulos padeda palaikyti į žarnyną patenkančių medžiagų drėgmę, suteikia išmatoms minkštumą ir jos daug lengviau ir švelniau slenka žarnynu.

8. Išvalykite savo žarnyną. Tam reikalingas dažniausiai iš cikorijų išgaunamas inulinas – skaidulos, kurios pasiekia didžiąją žarną visiškai nesuvirškintos ir ten virsta bifido bakterijomis, viena svarbiausių pieno rūgšties bakterijų rūšių. Per dieną inulino rekomenduojama suvartoti apie 5 gramus.

9. Daugiau judėkite. Aktyvi veikla ne tik padeda palaikyti gerą fizinę formą, bet ir paspartina žarnyno darbą. Pasistenkite padidinti savo fizinį krūvį.

Kasdien rekomenduojama suvartoti apie 35 gramus maistinių skaidulų.

Jų galima gauti natūraliai, valgant grūdus, vaisius, daržoves, sėklas, arba papildyti valgį specialiai iš augalų išgautomis skaidulomis.

Ypač vertingos ir švelnios yra baltkšvųjų gysločių skaidulos, kurios geba sugerti 25 kartus daugiau vandens, nei sveria pačios. Jos palaiko į žarnyną patenkančių medžiagų drėgmę, tad išmatos nesukietėja ir daug lengviau bei švelniau slenka žarnynu.

Daug skaidulinių medžiagų turintis maistas naudingas norintiems sulieknėti. Tokius produktus reikia ilgiau kramtyti, todėl greičiau pajuntamas sotumas, mažiau suvalgoma.

Be to, daug skaidulinių medžiagų turintis maistas ilgiau virškinimas, ne taip greitai aplanko alkis.

Egzotiškieji papajų vaisiai ir ananasai turėtų tapti dažna kasdienio valgiaraščio dalimi, nes juose gausu fermentų, kurie tūkstančius kartų pagreitina organizme vykstančias chemines reakcijas. Kuo aktyvesni fermentai, tuo greičiau virškinamas maistas.

Daug augalinių fermentų turi ir šviežios daržovės – imbirai, pankoliai, pipirmėtės. Jos palaiko virškinimą, žarnyno tonusą.

Nepamirškite ir vandens – vien jo, nepaisant kitų skysčių, kasdien reikėtų išgerti apie du litrus. Vanduo padeda suminkštinti žarnyno turinį ir palengvina jo slinkimą žarnynu.

O kaip vidurių užkietėjimą mažinantys vaistai? Mitybos specialistai ir gydytojai juos pataria vartoti tuomet, kai nebepada niekas kitas. Prie tokių vaistų greitai priprantama ir jie tampa ne tokie veiksmingi ar visai neveiksmingi.

Pirmiausia vertėtų išbandyti kur kas natūresnes medžiagas, kurios papildoma mitybą skaidulomis ir kitomis virškinimą palaikančiomis medžiagomis.



Maisto papildas „Lepicol“

kurio sudėtyje yra baltkšvųjų gysločių skaidulų, inulino, pieno rūgšties bakterijų, ypač rekomenduojamas sėdimajam darbui dirbantiems, mažai judantiems ir nelygiai sveikai besimaitinantiems žmonėms, taip pat dailinantiems savo kūno linijas, senjorams ir nėsščiosioms, kurias dažnai kamuoja vidurių užkietėjimas.

Net apie pusę nėsčiųjų vargina užkietėję viduriai – taip nutinka dėl organizmo pokyčių: didėjanti gimda stumia ir spaudžia žarnyną, tad sutrinka jo veikla, storojoje žarnoje sumažėja vandens kiekis, pakinta virškinamojo trakto raumenų tonusas, todėl sulėtėja žarnų turinio slinkimas.

Nėsščiosioms nerekomenduojama vartoti daugelio vaistų, todėl vidurių užkietėjimo reikėtų vengti koreguojant mitybą, renkant maistinių skaidulų gausų maistą ar vartoti tiek nėsčioms, tiek žindymo laikotarpiu saugius maisto papildus „Lepicol“ ar „Lepicol plus“.

Taip pat būtina gerti pakankamai vandens ir judėti.