

20 kilogramų praradusi alytiškė pasijuto kaip ant sparnų

Pilnumo jausmas, užkietėję viduriai, sulėtėjusi medžiagų apykaita – daugelio šių negalavimų pavyktų išvengti, jeigu žmonės gautų pakankamai maistinių skaidulų. Šių problemų nepatyrė mūsų protėviai, vartoję daug natūralaus ir neapdoroto maisto.

Danutė JONUŠIENĖ

Alytiškė Vilma Žvaliauskaitė (46 m.) puikiai prisimena dieną, kai atėjusi į vaistinę paprašė pagalbos.

„Mano skrandis nuolat buvo pilnas, nuotaika – prasta. Parduotuvėje negalėdavau pasimatuoti nė vieno madingesnio drabužio, nes visi būdavo per siauri“, – pasakojo V.Žvaliauskaitė.

Dar labiau savo išvaizda moteris nusivylė, kai tapusi vienos Alytaus bendrovės finansų direktore pajuto galinti skirti daugiau pinigų drabužiams. Bet bėda ta, kad naujoji finansų direktorė beveik neturėjo iš ko rinktis.

1,75 metro ūgio moteris svėrė daugiau nei 80 kilogramų, jai tiko tik XL dydžio drabužiai.

Be to, Vilma skundėsi prasta savijauta. Beveik visą darbo dieną ji praleisdavo sėdėdama prie kompiuterio. Dėl nejudraus gyvenimo būdo ją dažnai kamuodavo vidurių užkietėjimas.

Artėjant keturiasdešimtmečiui V.Žvaliauskaitė nutarė pakeisti gyvenimo būdą. Sportas, sveika mityba ir papildai, vienas jų – „Lepicol“, padėjo moteriai vėl pasijusti energingai ir žvaliai.

Laikydamosi griežtos dietos moteris pastebimai išgražėjo. Dabar V.Žvaliauskaitė sveria 62 kilogramus.

„Mano svoris – optimalus, o drabužių dydis – S. Pakeičiau stilių, tapau jaunatviškesnė, o anksčiau negalėdavau užsisiegti trumpesnės sijono, mėvėjau tik kelnes“, – lieknėjimo privalumus vardijo moteris.

Dabar alytiškė kas antrą dieną po darbo traukia į sporto klubą „Šaulė“, kur renkasi aerobikos pratimus. Sėsdama valgyti neužmiršta išgerti maistinių skaidulų, kurios suteikia sotumo jausmą. Be to, vartoja

daug skysčių. Bet svarbiausia V.Žvaliauskaitėi yra gera savijauta.

Natūralų maistinių skaidulų šaltinį – papildus „Lepicol“ alytiškė pradėjo vartoti prieš šešerius metus. Nuo to laiko jai nė karto nereikėjo griebtis virškinimą gerinančių fermentų.

Nors lieknėti moteris bandė ir anksčiau, vis nesisekdavo. V.Žvaliauskaitė dažnai skųsdavosi vidurių užkietėjimu, o vaistai mažai padėdavo.

Kartą atėjusi į vaistinę ji nežinojo, ko prašyti. Viena moteris patarė išbandyti papildus „Lepicol“.

Šiais natūraliais papildais V.Žvaliauskaitė nenusivylė.

Ji įsitikino, kad „Lepicol“ gali padėti apsaugoti nuo peršalimo, nes šių papildų sudėtyje esantys probiotikai palaiko žarnyno mikroflorą ir stiprina imunitetą.

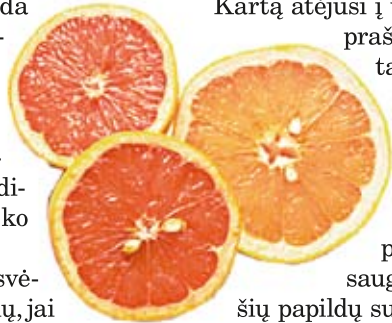
Kaip padėti žarnynui atsikratyti nesuvirškinto maisto toksinų, irimo produktų, kurie sukelia nemalonių pojūčių?

Keisti mitybą – vartoti daugiau maisto, turinčio skaidulų. Taip pataria Vilniaus universiteto Santariškių klinikų Hepatologijos ir gastroenterologijos centro vadovas profesorius Jonas Valantinas.

Maistinės skaidulos, kurių gausu šviežiose daržovėse, vaisiuose, labai svarbios, nors organizme beveik nėra tokių fermentų, kurie jas galėtų suvirškinti.

Nesuvirškinta ląsteliena patenka į storąją žarną. Maistinės skaidulos nėra tirpios, pavyzdžiui, smiltyninių gysločių skaidulos gali sugerti net 20 kartų daugiau skysčio nei sveria pačios.

Kai viduriai užkietėję, skaidulos juos palaisvina. O kai žmogus skundžiasi lengvu viduriavimu, skaidulos gali pristabdyti šį negalavimą. Skaidulos pradeda brinkti jau skrandyje – jis greičiau prisipildo, atsiranda sotumo jausmas.



Dabar V.Žvaliauskaitė sveria 62 kilogramus (nuotr. kairėje), o anksčiau jos svoris viršijo 80 kilogramų.

„Tad jos itin naudingos žmonėms, kurie nori šiek tiek sulieknėti, bet nesugeba pažaboti apetito“, – teigė gastroenterologas profesorius J.Valantinas.

Pusvalandį prieš valgį išgėręs maisto papildų, kuriuose gausu skaidulų, žmogus pasitenkina mažesniu maisto kiekiu, todėl išvengia persivalgymo.

Maistinės skaidulos – puiki mitybos terpė ir mikroorganizmams, kurių žmogaus kūne yra kelis šimtus kartų daugiau nei organizmo ląstelių.

Kad mikroorganizmai galėtų normaliai funkcionuoti, jie turi gauti pakankamai maisto – ląstelienos.

Tačiau mikrobams skaidant maistines skaidulas, susidaro šiek tiek dujų.

„Nereikia nusiminti, jei pradėjus vartoti maisto papildus, kuriuose yra skaidulų, pirmosiomis dienomis gali pūsti vidurys. Pilvo pūtimas – laikinas dalykas“, – sakė profesorius J.Valantinas.

Ilgainiui organizmas prisitaiko, ir negalavimas išnyksta savaime.

Dar viena svarbi maistinių skaidulų savybė – jos sugeria įvairius cheminius junginius, susidarantys vykstant medžiagų apykaitai. Šiai grupei priklauso ir tulžies rūgštys.

Tad vartoti maistines skaidulas ypač svarbu žmonėms, kuriems dėl įvairių priežasčių pašalinta tulžies pūslė. Jų organizme nebelieka rezervuaro, kuriame galėtų kauptis kepenų gaminama tulžis.

Kadangi po operacijos šiuo rezervuaru tampa visas žarnynas, jo funkcijos gali šiek tiek pasikeisti.

Yra žinoma, kad, storojoje žarnoje padidėjus tulžies rūgščių kiekiui, iškyla didesnė vėžio grėsmė.

O maistinės skaidulos, sugeriančios tulžies rūgštis, saugo nuo vėžio.

Yra ir daugiau

naudingų šių skaidulų savybių. Kadangi su maistinėmis skaidulomis iš organizmo pašalinama didesnis kiekis tulžies rūgščių, tai skatina jų gamybą.

Organizmas sugeba pasigaminti šių rūgščių iš cholesterolio.

Taip mažėja cholesterolio atsargos organizme, o tai labai svarbu tiems žmonėms, kurie turi padidėjusią riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Valgydami maistą, kuriame gausu ląstelienos, jie sumažina cholesterolio kiekį kraujyje ir užbėga už akių klastingajai aterosklerozei.

Gdytojai maistinių skaidulų preparatų skiria ir žmonėms, sergantiems vadinamuoju dirgliosios žarnos sindromu.

Yra kelios šios ligos formos, pavyzdžiui, vieni žmonės skundžiasi pilvo skausmu ir vidurių užkietėjimu, kiti viduriuoja.

Daug ląstelienos turinčios maistinės skaidulos padeda ir vieniems, ir kitiems. Pavyzdžiui, jų vartojimas malšina spazminius žarnyno skausmus.

Maistinės skaidulos padeda išvengti ir vidurių užkietėjimo.

„Valgant daugiau nesuvirškinamos ląstelienos, geriant daugiau skysčių, išmatos būna skystesnės, tampa lengviau tuštintis, nebelieka skausmo“, – priminė profesorius J.Valantinas.

Jo teigimu, sveikiau, kai žmogus vartingų skaidulų gauna su šviežiu maistu. Tačiau pavasari šviežių daržovių ir vaisių ypač trūksta.

Kita vertus, ne visi žmonės gali gerai sukramtyti žalią maistą, yra tam tikrų ligų, kai šviežio ir neapdoroto maisto reikia vengti.

Tada lieka vienintelė išeitis – maisto papildai.

Sveikas žarnynas – geros savijautos pagrindas.

Yra pastebėta, kad kuo žmogaus žarnynas dirglesnis, tuo sunkiau sugeba susidoroti su stresu, nuovargiu.

„Skaidulos sutrumpina laiką, per kurį maistas slenka virškinamuoju traktu, todėl mažina žarnyno ligų tikimybę“, – priminė profesorius J.Valantinas. □

