

GAVĖNIOS TRADICIJOS IR PASNINKAS ŠIANDIEN

Užgavėnės – tai gamtos prabudimo, ilgesnių dienų ir ateinančio pavasario šventė, o po jos tradiciškai sulaukiame Gavėnios, kuri su savimi atsineša ir septynių savaitių pasninką, trukšiančio iki šv. Velykų. Įprastai pasninkas buvo traktuojamas kaip mažiau riebaus, mažiau sotaus maisto valgymas, atsisakymas taip mėgstamų saldumynų ar kavos, penktadieniais – susilaikymas nuo mėsos, o visas šis laikotarpis – ramybės, susitelkimo ir apmąstymų metas. Toks maitinimasis ir Gavėnios tradicijų laikymasis turi stiprias sąsajas su Pasaulio sveikatos organizacijos pateiktomis subalansuotos mitybos rekomendacijomis.

SAIKINGAI VARTOKITE RIEBALUS

Vartokite liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (kefyrą, jogurtą, varškę), riebią mėsą ir mėsos produktus keiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa raudona mėsa, nepadauginkite riešutų ir sėklų.



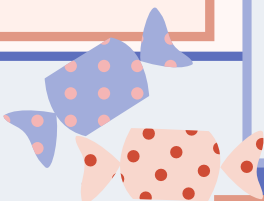
DAŽNIAU VARTOKITE AUGALINĮ MAISTĄ

Gyvūninės kilmės riebalus (riebi mėsa, sūris, sviestas, grietinėlė ir t. t.) keiskite augalinės kilmės riebalais (avokada, riešutai, alyvuogių aliejus ir t. t.), į racioną įtraukite daugiau grūdinių produktų, ankštinių daržovių, vaisių.



VENKITE PRIDĖTINIO CUKRAUS

Stenkitės vartoti mažiau cukraus ne tik arbatai ar kepiniams, tačiau venkite ir įvairių pirkinių saldumynų, vaisvandenių, sulčių ar net sūrių pusfabrikačių, kuriuose yra gausu pridėtinio cukraus. Saldumynus keiskite vaisiais ir daržovėmis.



STENKITĖS IŠMOKTI PAJUSTI SOTUMO JAUSMĄ

Maisto į lėkštę dėkitės tiek, kiek iš tikrųjų ketinate suvalgyti. Jei pajaučiate sotumo jausmą anksčiau, nei ištuštėja lėkštė, nebevalgykite, likusį maistą padėkite iš šaldytuvą – jį suvartosite kito valgymo metu. Tinkamai pavalgę turėtumėte jaustis energingi ir neapsunkę.



VALGYKITE REGULIARIAI IR KASDIEN TUO PAČIU METU

Mūsų organizmas yra pratęs dirbti tam tikru režimu, todėl suplanuoti ir reguliarūs valgymai (kas 3–4 val.) padės kūnui optimaliai panaudoti energiją, jausitės žvalresni ir darbingesni. Planuokite pusryčius pavalgyti per 30 min. nuo atsikėlimo, o paskutinį kartą dienoje – 2–3 val. iki miego.



VALGYKITE DĖMESINGAI IR NESKUBĖDAMI

Skirkite laiko valgymui, kramtykite daug ir lėtai, o valgydami neblaškykite savo dėmesio ir nesinaudokite mobiliaisiais telefonais, kompiuteriais ar knygomis. Taip sotumo jausmas ateis greičiau ir maisto suvartosite mažiau.

