

# PUSRYČIŲ NAUDA ORGANIZMUI

*VIS DAŽNIAU KALBAMA APIE PUSRYČIŲ NAUDĄ ŽMOGAUS SVEIKATAI, SAVIJAUTAI IR NUOTAIKAI, TAČIAU TOLI GRAŽU NE BET KOKIE PUSRYČIAI GARANTUOJA GERĄ SAVIJAUTĄ. NAUDINGAS MAISTAS, SUVALGYTAS RYTE, GALI GARANTUOTI FIZINĖS IR PROTINĖS VEIKLOS NAŠUMĄ VISĄ DIENĄ. PAPANUSRYČIAVĘ IŠLIKSITE ŽVALŪS IR SUSIKAUPĘ ATLIKdami NET SUDĖTINGIAUSIAS UŽDUOTIS. RYTINIS VALGYMAS NEATSIEJAMAS NUO SVEIKO GYVENIMO BŪDO. TAD, JEI DAR NEVALGOTE PUSRYČIŲ, BET NORITE KUO ILGIAU IŠLIKTI SVEIKI IR ENERGINGI, LAIKAS PRADĖTI ORGANIZMĄ PRATINTI PRIE NAUJOS DIENOS RUTINOS.*



## PUSRYČIŲ ATSIKALYMO POVEIKIS ŽMOGAUS SVEIKATAI

Pusryčių atsisakymas turi tiesioginį poveikį žmogaus sveikatai. Įprotis nepusryčiauti gali didinti širdies ir kraujagyslių ligų, antro tipo diabeto, tulžies akmenų susiformavimo, nutukimo bei tam tikrų vėžio formų riziką. Ligų atsiradimo rizika dažniausiai siejama su dideliais cukraus kiekiu kraujyje svyravimais, kurie atsiranda dėl per mažo sudėtinių angliavandenių suvartojimo. Ryte cukraus kiekis kraujyje nepakyla be maisto, todėl trūksta energijos, jaučiamas mieguistumas, o palengva gali vystytis kai kurios ligos. Dažnai pasitaiko, kad nepusryčiaavęs žmogus pietų ir vakarienės metu persivalgo, nes organizmas reikalauja kompensuoti ryte nesuvalgytas kalorijas, o tai daro tiesioginę įtaką svoriui. Per kurį laiką, nepusryčiaujant, o antroje dienos pusėje persivalgant, vis didėja nepageidaujimų kilogramų skaičius, atsiranda antsvoris, vėliau ir nutukimas. Tai kenkia tiek sveikatai, tiek savijautai bei išvaizdai. Nuo suvartojamo vaisto priklauso ne tik žmogaus sveikata ir energijos kiekis, bet ir smegenų veikla.

Mokslininkų teigimu, smegenys energiją gauna beveik vien iš gliukozės, o pakankamą ir nuolatinį jos kiekį kraujyje užtikrinti padeda sudėtinių angliavandenių vartojimas. Tokie angliavandeniai garantuoja lėtą gliukozės išsiskyrimą ir padeda išvengti staigių gliukozės šuolių kraujyje. Staigus cukraus kiekio kraujyje svyravimas gali sukelti galvos svaigulį, energijos stygių ar, sunkesniais atvejais, netgi sutrikdyti sąmonę. Tad valgydami subalansuotus pusryčius, kuriuose vyraus sudėtiniai angliavandeniai, galėsite efektyviau dirbti protinį darbą, būsite ilgiau energingi ir žvalūs bei sumažinsite kai kurių ligų riziką.

**Pusryčių valgymas savaime dar nereiškia, kad išliksite sveiki ir energingi. Labai svarbu ir tai, ką dedate į pusryčių lėkštę. Pusryčiaujant reikia nepamiršti pakankamo kiekio sudėtinių angliavandenių, baltymų, gerųjų riebalų ir skaidulų.**

## Sunku ryte įdėti kąsnį į burną?

Tyrimai rodo, kad net apie 30 procentų žmonių nevalgo pusryčių. Kai kurie pusryčiauti atsisako dėl laiko stokos, kitiems tiesiog kyla šleikštulys jau vien pagalvojus apie maistą iš pat ryto. Laiko stokos problemą gana paprasta išspręsti, reikia atsikelti 15–30 minučių anksčiau, kad suspėtumėte pasigaminti ir suvalgyti pusryčius. Kita galima išeitis – maistą pasiruošti iš vakaro, taip sutaupysite rytinio laiko.

Nenoras valgyti, šleikštulio ar net pykinimo pojūtis pusryčių metu gali kilti dėl kelių priežasčių: per vėlai ir per daug valgoma iš vakaro, didelis alkis (vakare badaujama) arba organizmas tiesiog nepripratęs pusryčiauti. Jei ilgą gyvenimo tarpą nevalgėte pusryčių, tikrai nebus paprasta juos pradėti valgyti dabar. Reikės šiek tiek laiko ir kantrybės išsiugdyti įprotį ir pripratinti organizmą prie pasikeitusios kasdienės rutinos.

- 1. Pirmiausia, svarbu vakare nepersivalgyti,**
- 2. Vengti sunkaus ar daug angliavandenių turinčio maisto ir valgyti iki miego likus 2–3 valandoms. Tuomet ryte bus jaučiamas šioks toks alkis ir labiau norėsis valgyti. Tačiau per didelis alkio jausmas gali kelti šleikštulį ir nenorą valgyti.**
- 3. Prieš pusryčius išgerti stiklinę, geriausiai šilto, vandens arba šviežiai spaustų vaisių sulčių. Taip pažadinsite organizmą ir sukelsite apetitą.**

Na, o jei rytinio šleikštulio priežastis ta, kad organizmas nepratęs pusryčiauti, reikia po truputį jį pratinti, pradėti nuo nedidelių porcijų skanaus ir sveiko maisto. Palengva pastebėsite, kad vis lengviau ir maloniau pusryčiauti

## KĄ RINKTIS PUSRYČIAMS ?

Pusryčiaujant reikia nepamiršti: pakankamo kiekio sudėtinių angliavandenių, baltymų, gerųjų riebalų ir skaidulų.

Skaidulos gerina medžiagų apykaitą, padeda lengviau skaidyti suvalgomą maistą ir įsisavinti organizmui reikalingas maistines medžiagas. Jų gausu viso grūdo produktuose, riešutuose, daržovėse, vaisiuose ir net juodajame šokolade. Gerųjų riebalų gausite valgydami kiaušinius, riešutus, žuvį, mėsą, avokadus ar alyvuoges. Baltymų šaltiniai tokie pat kaip ir gerųjų riebalų, tik reikėtų pridėti ankštines daržoves, viso grūdo bei pieno produktus. Na, o sudėtiniai angliavandeniai gaunami iš viso grūdo produktų, daržovių bei vaisių.

**Pusryčiai turi būti sotūs ir pilnaverčiai, nes tai bene pagrindinis dienos maistas, kuris nuo pat ryto suteikia jėgų. Sveiki ir subalansuoti pusryčiai galėtų būti viso grūdo dalių (kvietinė, avižinė, miežinė) košė pagardinta trupučiu riešutų, sėklų, vaisių ar daržovių. Antrasis variantas – viso grūdo galių duonos sumuštinis su trupučiu sviesto, kiaušiniu, avokadu.**

**Taip pat pusryčiams tinkamas patiekalas – omletas.**



Tik valgant sumuštinus ar omletą reikėtų nepamiršti suvalgyti daržovių ar vaisių. Dar viena pusryčių kombinacija galėtų būti varškė pagardinta uogomis, vaisiais, sėklomis ir riešutais. Taip pat pusryčiams puikiai tiks namuose ruošta granola su jogurtu, vaisiais, riešutais ir sėklomis. Taip pat nepamirškite, kad labai svarbu pakankamas vandens kiekis visos dienos metu, tad rytą pradėkite nuo stiklinės vandens, taip pažadinsite organizmą ir užvesite metabolinius procesus.

#### Ko nerekomenduojama valgyti pusryčiams

- Saldumynų
- varškės sūrelių (kurie turi daug cukraus)
- daug cukraus turinčio jogurto
- užpilamų dribsnių



*PUSRYČIUOSE SVARBIAUSIA – BALANSAS. PASIRINĘ SVEIKUS IR SUBALANSUOTUS PUSRYČIUS BŪSITE KUPINI ENERGIJOS PRADĖTI DIENĄ, IŠLIKSITE ŽVALŪS IR ENERGINGI, PAGERINSITE SMEGENŲ VEIKLĄ IR SUMAŽINSITE RIZIKĄ SUSIRGTI KAI KURIOMIS LIGOMIS.*



#### Literatūros šaltiniai

1. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie SAM
2. Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba
3. Indrė Šedbaraitė, Vita Sabalytė, Milda Beržanskaitė-Kašėtienė, Dovilė Stonė, Asta Černė, Neringa Kalasauskaitė-Levandovska „Sveiki pusryčiai ir užkandžiai“
4. <https://www.medicinavisiems.lt/straipsniai/numatyta/kasdien-pusryciu-valgymo-nauda>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Donata Šimkutė, +37067684602, donata.simkute@sveikatos-biuras.lt