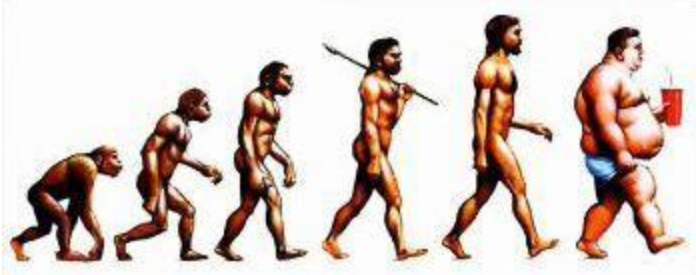


Mažai angliavandenių turinčios mitybos pradžiamokslis



Trumpas ir konkretus švedų daktaro Andreas Eenfeldt gidas į mažai angliavandenių turinčią mitybą. Daktaras yra didžiausio pasaulio low carb tinklalapio Dietdoctor.com įkūrėjas.

DRĄSIAI VALGYKITE:



- Visų rūšių **mėsa**: jautieną, kiaulieną, žvėrieną, vištieną. Riebus požievis yra naudingas, taip pat ir vištienos oda. Rinkitės ekologišką mėsą ir žolė šertų galvijų mėsą.
- **Žuvį ir vežiagyvius**: visų rūšių. Riebią žuvį, tokią kaip lašiša, skumburė arba silkė. Ruošdami žuvį napaniruokite jos, t.y. nevoliokite kiaušinyje ir džiovėseliuose.
- **Kiaušinius**: visomis formomis. Virtus, keptus, omletą. Jeigu yra galimybių - ekologiškus.
- Natūralius **riebalus**, riebius padažus: gamindami maistą drąsiai naudokite sviestą ir grietinėlę. Maistas bus geresnio skonio, o jūs jausitės sotūs ilgiau. Naudokite bearnaise padažą, hollandaise padažą, perskaitykite maisto deklaracijas jeigu perkate arba pasigaminkite patys. Kokosų aliejų, alyvuogių aliejų, rapsų aliejų.

DĖMESIO DIABETIKAMS:

Vartodami mažiau angliavandenių sumažinate insulino injekcijų poreikį. Pradėjus maitintis mažai angliavandenių turinčiu maistu ir vartojant tą pačią insulino dozę kaip ir anksčiau, gali drastiškai sumažėti gliukozės lygis kraujyje. Dėl to būtina sumažinti insulino dozes. Pasikonsultuokite su savo daktaru arba diabeto medicinos profesionalu.

TAIP PAT DRĄSIAI VALGYKITE:

Daržoves, kurios auga virš žemės: visų tipų kopūstus, pavyzdžiui, žiedinius kopūstus, brokolius, briuselio kopūstus, baltąjį kopūstą. Smidrus, cukiniją, baklažaną, alyvuoges, špinatus, agurkus, salotas, avokadą, svogūnus, papriką, pomidorus ir t.t.

Pieno produktus: visada rinkitės tik riebius variantus. Tikrą sviestą, sūrius, riebią grietinę. Riebius graikišką/turkišką jogurtą. Atsargiai su paprastu pienu, kuriame yra daug pieno cukraus. Venkite pieno produktų su skonio stiprikliais, saldikliais ir lengvų, neriebių variantų.

Riešutai: puiku kaip užkanda prie televizoriaus, bet saikingai.

Uogos: gerai, jeigu saikingai, ir jeigu nesiekiate griežtos low carb mitybos ir nesat jautrūs uogoms. Tinka su plakta grietine.

GĖRIMAI KASDIENAI:

Vanduo: paskanintas arba gazuotas, jeigu norisi.

Kava: išbandykite kavą su plakta grietine.

Arbata: juoda, žalia, balta...

VENKITE ŠIŲ PRODUKTŲ:



Cukraus: Tai pats blogiausias angliavandenis. Jo yra limonade, saldiniuose, sultyse, sportiniuose gėrimuose, šokolade, pyraguose, bandelėse, kepinuose, leduose, pusryčių mišiniuose. Nevartokite ir saldiklių.

Krakmolo: Duona, makaronai, ryžiai, bulvės, skrudintos bulvytės, čipsai, miusli ir t.t. Pilno grūdo produktai nėra tinkami. Jie yra tik mažiau blogi nei 'balti' produktai. Saikingai valgykite šakniavaisines daržoves, tačiau tai nieko blogo, jeigu renkatės liberalų low carb mitybos variantą.

Margarino: tai pramoninis sviesto imitatorius su nenatūraliai aukštu omega-6 kiekiu, kuris sukelia uždegimus kūne, blogiau apsaugo nuo infekcijų, vėžio, didesnė kraujo krešulių galimybė. Margarinas neturi jokių sveikatą gerinančių ypatybių, be to yra blogo skonio. Statistiškai margarinas siejamas su astma, alergijomis ir kitais uždegiminiais susirgimais.

Alaus: Skysta duona. Deja, pilnas cukraus.

Vaisių: Turi daug cukraus. Valgykite juos išimtiniais atvejais kaip natūralius saldinius.

KĄ DARYTI ŠVENTĖS AR VAKARĖLIO METU:

Jūs nusprendžiate, kada švęsite. Nusiteikite, kad svorio kritimas jo metu kiek sustos.

Akoholis: Sausas vynas (raudonas arba sausas baltas vynas), viskis, konjakas, degtinė

Gėrimai **be cukraus**.

Juodas šokoladas: su mažiausiai 70 proc. kakavos, geriausiai tik truputį.

Apie LCHF

LCHF yra akronimas žodžių *Low Carb High Fat* (vert. Mažai angliavandenių Daug Riebalų) ir reiškia, kad žmogus valgo mažiau angliavandenių, bet daugiau riebalų. LCHF labai išpopuliarėjo Švedijoje, Norvegijoje, bei visame pasaulyje ir yra efektyvus būdas numesti svorio be alkio jausmo. Tai taip pat geras būdas diabetikams kontroliuoti gliukozės lygį kraujyje.

Vis daugiau mokslinių studijų rodo, kad būtent tokio tipo mityba turi geriausią poveikį stabilizuojant gliukozę kraujyje ir metant svorį. Švedijos Nacionalinė Sveikatos ir Gerovės tarnyba (atitinkanti Norvegijos Sveikatos ministeriją) 2008 metais leido sveikatos institucijoms teikti rekomendacijas pacientams laikytis LCHF. Jų tyrime nebuvo rasta jokių įrodymų, kad LCHF yra kenksminga sveikatai.

TEORIJA

LCHF galima laikyti kaip griežtesniu ir efektyvesniu GI mitybos variantu. GI – tai glikeminis indeksas aktualus tik maistui su angliavandeniais. Maistas su baltymais ir riebalais neturi GI, nes neskatina cukraus kilimo kraujyje. GI yra mokslinis angliavandenių poveikio kraujui matavimo metodas pasiūlytas Pasaulio Sveikatos Organizacijos (WHO) 1981 metais. Žmonės, kurie laikosi žemo GI mitybos plano, vengia angliavandenių su aukštu GI indeksu, kuris pakelia cukraus lygį kraujyje labai greitai, tačiau vartoja angliavandenius su žemu GI rodikliu. Aukštą GI turi, tokie produktai, kaip gaminiai iš kviečių, bulvės, ryžiai, makaronai ir visi produktai su cukrumi. Žemą GI turi vaisiai ir daržovės, tokie kaip apelsinai, obuoliai, svogūnai, paprika, žirneliai, pomidorai, cukinija bei brokolis.

Skirtumas tarp LCHF ir GI mitybos yra tik tas, kad LCHF mityboje yra ribojamas visų angliavandenių suvartojimas, ne tik pačių blogiausių angliavandenių, turinčių aukščiausią GI rodiklį.

Cukrus, krakmolos (duona, makaronai, ryžiai, bulvės, kukurūzai, pvz., cornfakes) pilve suskaidomi į įvairių rūšių sacharidus, kurie pakelia gliukozės lygį kraujyje, todėl organizmas pagamina daugiau insulino, riebalų kaupimo hormono. Riebalinės ląstelės palaiko savo gyvybingumą nepaleisdamos insulino ir taip sukeldamos alkio jausmą. Be to, aukštas insulino lygis blokuoja riebalų deginimą.

Sumažinus tokių angliavandenių suvartojimą, gliukozės lygis kraujyje stabilizuojasi. Dėl žemesnio insulino lygio organizme svoris krenta neįaučiant alkio jausmo.

Praktikuojant LCHF mitybos būdą nereikia sverti maisto. Valgoma tada, kai atsiranda alkio jausmas ir sustojama pilnai pasisotinus.

Yra galimi trys low carb mitybos lygiai: griežtas, vidutiniškas ir liberalus. Žr. iliustraciją apačioje:

Griežtas LCHF (20g angliavandenių per dieną)



Vidutiniškas LCHF (20-50 g angliavandenių per dieną)



Liberalus LCHF (50-100 g angliavandenių per dieną)

