

PUSRYČIŲ SVARBA VAIKŲ BEI PAUGLIŲ SVEIKATAI IR BENDRAI SAVIJAUTAI



Amžinas klausimas apie pusryčius - VALGYTI AR NE? Dalis žmonių valgyti ryte nenori. Kodėl taip yra? Ir ar reikia valgyti pusryčius?

Pusryčiai mūsų organizmą aprūpina energija visai dienai. Valgant ryte suaktyvinama medžiagų apykaita, jaučiamas didesnis aktyvumas, lengviau dirbant tiek fizinį darbą, tiek protinį.

Nepavalgius pusryčių padidėja tikimybė, kad persivalgysime vakare. Per pietus dažnai skubame, todėl pavalgome be papildomų užkandžiavimų. Tačiau vakare organizmas nori “atsiimti” ir maisto suvalgoma daug daugiau. Taip pat organizmas po pietų reikalaus angliavandenių, kadangi jaus energijos trūkumą. Štai tuomet ir prasideda vakarinis užkandžiavimas. Valgant pusryčius sumažinsime riziką priaugti svorio. Žmonės, kurie nevalgo pusryčių dažnai jaučiasi mieguisti ir pavargę, gali šalti galūnės.

NEVALGAU PUSRYČIŲ - AR TAI BLOGAI?

Dažnai susimastoma - ar blogai, jei nevalgau pusryčių. Vienareikšmiškai teigti, kad tai yra blogai, negalima. Tačiau vertėtų žinoti, kas nutinka, kai pusryčių nevalgome:

- lėtėja medžiagų apykaita;
- gali sumažėti cukraus kiekis kraujyje;
- gali atsirasti energijos trūkumas;
- didesnė persivalgymo tikimybė po pietų.



KĄ VALGYTI PUSRYČIAMS?

Tam, kad pusryčiai būtų maistingi, rinkitės sveikatai palankius produktus: viso grūdo produktus, rupių miltų duoną, kruopas, pieną ir jo produktus ar gaminius, kiaušinius, vaisius, uogas, daržoves bei šių produktų derinius pagal savo skonį.

Pusryčių dažnai nesinori, jei persivalgoma vakare. Skrandis apsunksta ir per naktį nespėja visko suvirškinti. Kai kurie žmonės nevalgo pusryčių, kadangi pajunta pykinimą. Pykinti gali ir tuomet, kai esate alkanas. Dar kiti žmonės nevalgo pusryčių dėl to, kad po to sunkiau sulaukti pietų. Tai normali organizmo reakcija, kadangi pagreitėja medžiagų apykaita. Tad tarp pusryčių ir pietų svarbu užkasti.

Aukštos kokybės pusryčiai laikomi viso grūdo produktai bei pieno ir jo produktai. Tai siejama su sveikata, geresne gyvenimo kokybe ir mažesniu paauglių suvokiamu stresu bei depresijos simptomais.



KĄ RODO TYRIMAI?

Lietuvoje atlikti tyrimai parodė, kad tik du trečdaliai 1-12 klasių vaikų pusryčiaavo kasdien (62,1 proc. vaikų valgė pusryčiaus kiekvieną dieną), pusryčių nepraleido daugiau jaunesnių negu vyresnių vaikų. Kasdien pusryčių nevalgantys vaikai nurodė, kad nenori (nemėgsta) ryte valgyti arba nevalgo dėl to, kad nespėja.

Pusryčiai, pirmas dienos valgis, turi lemiamą reikšmę energijos balansui ir mitybos reguliavimui. Nepaisant to, vaikai vis dažniau praleidžia pusryčius. Buvo įrodytas ryšys tarp pusryčių praleidimo ar nevalgymo, nepastovių mitybos įpročių ir moksleivių antsvorio bei nutukimo paplitimo.

Penki tyrimai parodė, kad nevalgantys pusryčių vartojo prastenės kokybės maisto produktus. Tie, kurie praleido pusryčius, buvo labiau linkę valgyti daug energinės vertės turinčio maisto pvz., greitąjį maistą, dėl kurio atsiranda dar didesnis alkis ir persivalgoma.

SVEIKAS ĮPROTIS PUSRYČIAUTI TURĖTŲ BŪTI DIEGIAMAS NUO VAIKYSTĖS.

Maistingi pusryčiai tampa svarbiu kasdieniu maistu. Reguliariai pusryčiaujantys vaikai ir paaugliai gauna daugiau įvairių maistinių medžiagų (ypač vitaminų ir mineralų) nei tie, kurie nepusryčiauja, pasižymi geresne mitybos kokybe, daugiau suvartoja pagrindinių maisto produktų: vaisių, pieno ir jo produktų, maistinių skaidulų turinčių produktų, geriau įvykdo mitybos rekomendacijas. Taip pat tyrimai parodė, kad valgantys pusryčius vartojo mažiau saldintų gėrimų, sočiųjų riebalų bei pridėtinio cukraus ar apskritai rinkosi mažiau nesveikų produktų.



Pusryčiai siejami su geresne kūno svorio kontrole ir gerais kardiometabolinės rizikos rodikliais tiek vaikams, tiek suaugusiems. Viename tyrime nustatyta, kad pusryčių praleidimas susijęs su 94,7 proc. vaikų ir paauglių antsvorio bei nutukimo atveju. Taip pat dėl praleidžiamų pusryčių fiksuojamas blogesnis lipidų profilis, prastesnis kraujo spaudimo lygis, atsparumas insulinui bei metabolinis sindromas.

Tyrimai rodo, kad populiariuose pusryčių produktuose - šokoladiniame kreme, pusryčių dribsniuose - yra daug pridėtinio cukraus. **Svarbu valgyti subalansuotus pusryčius, kurie iš lėto teikia energijos.** Daugumai pusryčiauti stinga laiko. Ką būtų galima daryti? Pasistenkite savo pusryčius susiplanuoti iš vakaro arba valgyti greitai paruošiamą maistą (pvz., viso grūdo naminę granolą su natūraliu jogurtu). Taip pat verta užsibrėžti tikslą atsikelti anksčiau, kad užtektų laiko papusryčiauti.

