Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. kovo 20 d.

**Laimę lemia ir maistas – dietistė V. Kurpienė dalijasi, kurie produktai gerina savijautą, o kurie turi įtakos nerimui**

**Ar žinote, kas bendro tarp laimės ir žuvies? Pasirodo, kad tam tikras maistas skatina ir palaiko laimės jausmą ne mažiau nei mylima veikla ar geri santykiai su artimaisiais. Minint Tarptautinę laimės dieną dietistė Vaida Kurpienė, „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė, dalijasi patarimais, kokių produktų reikėtų vengti, o kokių į savo kasdienį racioną įtraukti daugiau, norint mėgautis gera emocine savijauta.**

Maistas, kurį valgome, turi įtakos daugybei cheminių reakcijų organizme – netinkami produktai gali sukelti uždegiminius procesus, lydimus vangumo ir nerimo jausmo, o štai sveikatai palankus maistas skatina laimės hormonų išsiskyrimą. Pasak dietistės Vaidos Kurpienės, subalansuota ir sveika mityba daro didelę įtaką laimei, tad pirmiausiai ji rekomenduoja atidžiai peržvelgti savo valgiaraštį ir pasistengti atsisakyti organizmui nenaudingų produktų.

„Cukrus, jo pakaitalai, miltai, sultys ir kiti greitai pasisavinami angliavandeniai, kurie staigiai kilsteli gliukozės kiekį mūsų kraujyje, suteikia tik trumpalaikį laimės jausmą. Jei taip maitinamasi nuolatos, gliukozės šokinėjimas tik atima galimybę jaustis laimingu. Tokie produktai išbalansuoja organizmą, iššaukia uždegimus skatinančius procesus, o su jais – ir prastą nuotaiką ar nerimo jausmą“, – pastebi dietistė.

**Vienas iš kelių į laimę per maistą – riebi žuvis**

Pasak V. Kurpienės, užsitikrinti geresnę savijautą ir nuotaiką iš tiesų galima pasirinkus maisto produktus, gausius gerųjų riebalų.

„Gerieji riebalai – tai Omega-3, kurių gausu skumbrėje (tik rinkitės ne rūkytą), lašišoje, silkėje. Šie riebalai net trumpuoju periodu padeda išsiskirti laimės hormonui dopaminui, tad pavalgius jais gausios žuvies jausimės žvaliau, linksmiau. Be to, moksliniai tyrimai rodo, kad reguliariai vartodami Omega-3 turtingus produktus, sumažiname riziką jausti nerimą, niūrią nuotaiką, apsisaugome nuo depresyvios būsenos“, – kalba dietistė V. Kurpienė, pastebėdama, kad valgiaraštyje žuvis turėtų atsidurti reguliariai.

Prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad šviežia riebi žuvis yra itin mėgstama pirkėjų.

„Pati perkamiausia iš šviežių žuvų yra lašiša, kurios pernai mūsų prekybos tinkle buvo nupirkta virš 30 proc. daugiau nei ankstesniais metais. Nuosekliai auga ir kitų riebių žuvų paklausa, kurias mitybos specialistai įvardija kaip svarbų ne tik baltymų, bet ir gerųjų riebalų šaltinį. Pirkėjai vis dažniau į krepšelius dedasi skumbrę – jos šviežių žuvų asortimente turime nuolatos, taip pat itin mėgstamas yra ir upėtakis. Apskritai žuvis yra vienas bazinių produktų subalansuotoje mityboje, todėl užtikriname ne tik platų žuvies asortimentą mūsų parduotuvėse, bet ir nuolatinius mažos kainos pasiūlymus“, – kalba I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Užkandžiaukite sveikai**

V. Kurpienė pataria į savo kasdienį mitybos racioną įtraukti ir augalinės kilmės Omega-3 šaltinius. Tai – įvairūs riešutai, sėklos ir jų aliejai, avokadai, sojos pupelės, tofu. Svarbu žinoti, kad organizmas iš jų Omega-3 medžiagas įsisavina sunkiau, tačiau tai gali būti puiki saldžių ir mažiau maistingų užkandžių alternatyva.

„Labai svarbu atidžiai peržvelgti savo užkandžius. Išalkus dažnas mūsų pirmiausiai griebiasi ko nors sūraus, saldaus ar riebaus, pavyzdžiui, saldumynų, traškučių, greito maisto. Nors suvalgius tokių produktų mus aplanko trumpalaikis džiaugsmas, sotumo ilgam nepatiriame – priešingai, po valandos ar pusantros norisi vėl užkąsti, darosi sunkiau susikaupti, didėja dirglumas ar apima prasta nuotaika. Jei tokių užkandžių per dieną suvalgoma daug, gali užplūsti kaltė ar nepasitenkinimas savo pasirinkimais. Tam verta užkirsti kelią ir iš anksto pasiruošti sveikesnių alternatyvų.

Pradėkite nuo mažų pokyčių, į kasdienį racioną įtraukdami daugiau maisto pertraukų su riešutais, daržovėmis, uogomis. Šiuo atveju tinka net šaldytos. Jei visą savaitę dirbate biure, apsipirkite ir pasiruoškite užkandžius visoms penkioms dienoms ir nusineškite juos į darbą – bus daugiau ramybės visomis prasmėmis“, – pataria „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė.

**Laimę skatina sveikas žarnynas**

Dietistė V. Kurpienė pabrėžia, kad iki 90 proc. mūsų organizme esančio serotonino – vadinamojo laimės hormono – gamina žarnyno mikrobiomas arba, kitaip tariant, gerųjų bakterijų sankaupa žarnyne. Tad tinkamai veikianti žarnyno sistema yra būtina sąlyga gerai savijautai ir nuotaikai.

„Naujausi tyrimų duomenys patvirtina, kad ryšys tarp geros žarnyno sveikatos ir mažesnio polinkio į depresiją iš tiesų egzistuoja. Tad patariu į savo racioną įtraukti fermentuotų produktų: raugintų kopūstų, pomidorų, agurkų ar net kombučios, t. y. fermentuoto arbatos gėrimo.

Taip pat labai svarbu valgyti daug daržovių ir grūdų, turinčių tirpių ir netirpių skaidulų, kurios yra mūsų gerų bakterijų maistas. Tai nebrangūs maisto produktai, tokie kaip grikių, sorų, speltų ar perlinės kruopos, bolivinės balandos, burnočio sėklos. Jų rasime kiekvienoje parduotuvėje ir be ypatingų pastangų galime įtraukti į kasdienę mitybą“, – rekomendacijomis, kaip gerinti nuotaiką maistu, dalijasi V. Kurpienė.

**Šokolado – saikingai, o kakavos daugiau**

Dar vienas daugeliui pažįstamas būdas, padedantis pakelti ūpą – gabalėlis juodojo šokolado. Visgi, čia būtinas saikas: rekomenduojama sveika juodojo šokolado dozė neturėtų viršyti 40 gramų per dieną. V. Kurpienė atkreipia dėmesį, kad kuo daugiau kakavos turi juodasis šokoladas, tuo didesnė jo nauda.

„Saikingas kokybiško juodojo šokolado kiekis gali padėti pagerinti kraujotaką, sumažinti kraujospūdį, pakelti nuotaiką ir suaktyvinti smegenų veiklą. Iš dalies prie nuotaikos gerinimo prisideda ir šokolade esantis cukrus, siunčiantis į smegenis signalus, kurie ir ateityje ragins tiesti ranką šokolado link. Tad bus dar geriau, jeigu pasimėgausite, pavyzdžiui, kakavos gėrimu be cukraus. Kakavoje gausu geros savijautos junginių, tokių kaip kofeinas, teobrominas ir N-aciletanolaminas. Tai yra medžiagos, chemiškai panašios į kanabinoidus, siejamos su pagerėjusia nuotaika. Puodelis kakavos iškart pagerins savijautą“, – teigia mitybos specialistė.

Siekiant ilgalaikės naudos emocinei būsenai, pasak V. Kurpienės, kakavą reikėtų ne tik gerti, bet ir gardinti ja įvairias košes, grūdinius patiekalus ir kepinius.

Dietistė pažymi, kad gerai emocinei savijautai svarbu pasirūpinti ne tik kokybišku maistu ir saikingomis jo porcijomis, bet ir skirti deramą dėmesį valgymo ritualams: valgyti ne prie televizoriaus ar kitų išmaniųjų įrenginių, o geros kompanijos apsupty. Net jei tai, kaip sako dietistė, esame mes patys. Prieš valgant verta pagalvoti, kas tą dieną nutiko smagaus, nudžiugino – taip maistas suteiks daugiau laimės.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje, kurioje dirba apie 11 tūkst. darbuotojų. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt