Laimėti kovą su ANTSVORIU

Šiandien atrodo, kad aš visą gyvenimą kovojau su antsvoriu.

Žinau, dabar tai gali skambėti juokingai, bet kai devintoje klasėje, būdama metro šešiasdešimties, svėriau 65 kilogramus (penkiolika kilogramų daugiau, nei tuomet svėrė mano mama), juokinga nebuvo.

Iki kokių šešerių buvau visiškai nevalgus vaikas, mane buvo bandoma pamaitinti sumuštinių „traukinukais" su cirko programa, kurią dėl tų kelių kąsnių *pildydavo* visa šeima. Tukti ėmiau vos pradėjusi lankyti mokyklą. Tuomet atrodė, kad kažkas negerai su mano sveikata, tad neišvengiau tampymų pas gydytojus, diabeto testų ir panašių dalykų.

Šiandien suprantu, kad anuomet meškos paslaugą pasidariau pati. Nuo vaikystės jautusi aistrą virtuvei, labai anksti išmokau gaminti. Grįždavau iš mokyklos ir, užuot ruošusi pamokas, užsiimdavau įvairiais kulinariniais ieškojimais, o jie netruko atsispindėti mano kompleksijoje. Aš, žinoma, stebėjausi, kodėl „beveik nieko nevalgant" man taip auga svoris? Tiesa, tą „nieko" sudarydavo mano labai mėgtas *paniruotas* karbonadas, keptos bulvės, riebūs padažai ir panašūs velniai...

VAIDA: „Antsvorio turintiems žmonėms dažniausiai atrodo, kad jie valgo mažai ir kad problema – visai ne maistas, kad storėjama kone „nuo oro". Pirmiausia pradedami kaltinti hormonai, staiga sulėtėjusi medžiagų apykaita ar paveldimumas.

Nuoširdžiai rekomenduoju paimti popieriaus lapą ir surašyti, ką, kada ir kiek dedate į burną. Fiksuokite viską – nuo paniruoto *karbonado iki latės kavos ar trintų kokteilių (kurių vertė gali būti ir 400 kcal), trijų sausainių, sukimštų stabtelėjus prie kolegos stalo, dviejų šaukštų baigtos valgyti vaiko košės ir gabaliuko dešros,* užsukus *į šaldytuvą prieš miegą... Sverti nebūtina, užteks surašyti apytikslius kiekius. Labai svarbu tai daryti bent 7–10 dienų ir būti sąžiningoms pačioms sau. Taip greičiausiai ir paaiškės, kas gi tas „oras", nuo kurio storėjama.*

Taip pat atkreipkite dėmesį, ar pastaruoju metu nepasikeitė jūsų fizinis aktyvumas. Pavyzdžiui, dvidešimt penkerių metų moteriai staiga „sulėtėja" medžiagų apykaita (taip, ji keičiasi, bet reikalinga paros norma per 12 metų sumažėja tik 100 kcal!). Įsigilinus paaiškėja, kad... moteris nusipirko pirmąjį automobilį ir važiuoja net 300 metrų iki parduotuvės. Tokiu atveju dalį kepsnio reikėtų atiduoti draugui arba pradėti sportuoti."

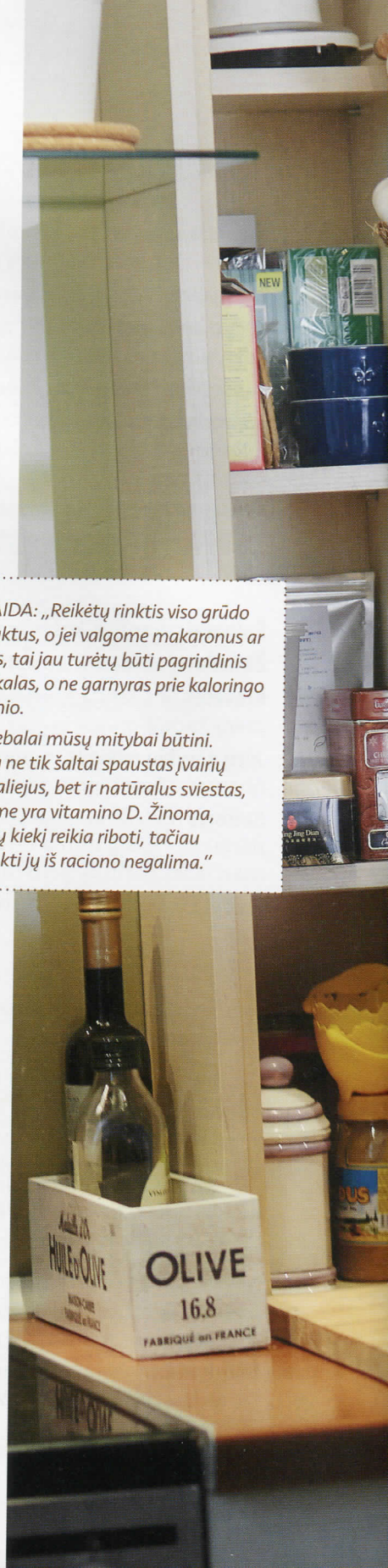
MAŽOS NUODĖMĖS taisyklė

Dažnai girdžiu: kad nepriaugčiau svorio, visiškai nevalgau duonos, bulvių, makaronų ar riebalų. Bet taip neturi būti! Žinoma, aš visąlaik galvoju, ką ir kada vartoti, reguliuoju kiekį, tačiau esu įsitikinusi, kad ilgoje distancijoje ypač griežti suvaržymai nėra veiksmingi. Sveikesnis, svorį kontroliuojantis mitybos būdas nėra dieta. Ir jis nepadės, jei jo laikysitės tik keletą savaičių. Jis – visam gyvenimui. Todėl, kad nereikėtų atsisakyti kiek nuodėmingų, bet labai skanių dalykų, aš laikausi „mažos nuodėmės" taisyklės. Kas tai yra? Ogi dalykas, be kurio, kad ir kiek tam tikro maisto suvalgytum, tavo smegenys nepasisotins. Kiekvienam tai – individualu. Man, pavyzdžiui, kietai virtas kiaušinis be majonezo ar silkė be juodos duonos – kaip santuoka be meilės. Taigi, „mažos nuodėmės" taisyklė paprasta: kai valgau kiaušinį, leidžiu sau tą šaukštelį majonezo ir – tiek žinių.

Vis dėlto žodis „šaukštelis" pastarajame sakinyje lemiamas. Nuodėmė – maža, todėl reikia blaiviai įvertinti galimą žalą ir pasekmes. Paklausite, kaip dažnai aš taikau tą „mažos nuodėmės" taisyklę? Atsakysiu: kiekvienąkart valgydama. Argi ne puiku?

Bet, mano mielosios... *(čia jūs tikrai girdite gilų atodūsį)* ne veltui tai yra „mažos nuodėmės" taisyklė. Labai svarbu, kad ja nepiktnaudžiautumėte. Kitaip pastebimų rezultatų teks laukti ilgai. Būkite budrios ir „maža nuodėme" prie kiekvieno patiekalo labiau vadovaukitės kaip gidu, ką patiekti savo šeimos nariams, kurie turi prabangą negalvoti apie svorį ir tiesiog džiaugtis jūsų gaminamais patiekalais.

Labai noriu pabrėžti, kad netaikau į jokias kulinares ar dietologes, niekada to nesimokiau ir neketinu. Tiesiog bandau palengvinti savo kasdienybę ir tikiu, jog mano patarimai gali įkvėpti ir jus. Iš patirties žinau, kad pasiekti savo tikslus nėra taip sunku, kaip kartais atrodo. Tereikia žengti pirmą žingsnį.



VAIDA: „Reikėtų rinktis viso grūdo produktus, o jei valgome makaronus ar bulves, tai jau turėtų būti pagrindinis patiekalas, o ne garnyras prie kaloringo gaminio.

Riebalai mūsų mitybai būtini. Sveika ne tik šaltai spaustas įvairių rūšių aliejus, bet ir natūralus sviestas, kuriame yra vitamino D. Žinoma, riebalų kiekį reikia riboti, tačiau išbraukti jų iš raciono negalima."

1999 · THE · ILLUSTRATED

KARPIO filė su pankoliais ir PERLINĖMIS kruopomis

Karpio fane savęs laikyti negaliu. Tą nemeilę atsinešiau dar iš vaikystės ir paprastai su kuo nors diskutuodama apie žuvį pabrėždavau: „Ko jau ko, bet karpio skaniai paruošti neįmanoma." Mano draugė Rūta, dirbanti žuvų restorano personalo vadove, nusprendė įrodyti, kad aš neteisi. Ir ką? O tą, kad man teko atsiimti savo žodžius. Dabar karpį aš ne tik valgau, bet valgau dar ir su malonumu.

3 PORCIJOMS:

400 g karpio filė
druskos
pipirų
1 mažas pankolis
4 vidutinio dydžio pomidorai (geriausia kelių spalvų)
100 ml vandens
2 pakeliai virtų perlinių kruopų

Į kepimo indą dedu karpio filė, pasūdau, pabarstau pipirais. Plonais griežinėliais supjaustytą pankolį išdėlioju ant karpio, aplink išdėstau stambiai supjaustytus pomidorus, supilu vandenį ir šaunu į 200 laipsnių orkaitę. Troškinu 20 minučių.

Ant troškinio viršaus išberiu virtas kruopas, pasūdau, užbarstau pipirų ir dar 5 minutėms šaunu orkaitėn.

MAŽA NUODĖMĖ:
šaukštas grietinės patiekiant.