

Maisto NETOLERAVIMAS

Manoma, kad vienas iš dešimties vaikų yra hiperaktyvus, t. y. jam nustatytas dėmesio stokos nulemtas pernelyg didelis aktyvumas (aktyvumo ir dėmesio sutrikimas). Šį sutrikimą prasta mityba gali dar labiau suaktyvinti, be to, daugelis vaikų netoleruoja tam tikrų maisto produktų arba yra jiems alergiški.

ELGESIO SUTRIKIMAI

Mitybos įtaka žmogaus elgsenai kelia abejonių, tačiau nė kiek neabejojama, jog prastai maitinantis atsiranda pagrindinių riebalų rūgščių stygius, o alergija tam tikriems maisto produktams gali dar labiau išryškinti atsiradusius simptomus. Gali pasireikšti destruktivūs elgesys, nerimas, susilpnėjęs dėmesingumas, mokymosi sunkumai, nerangumas, dirglumas ir suprastėti socialiniai įgūdžiai. Pavyzdžiui, manoma, jog dėl aktyvumo ir dėmesio sutrikimo kenčiančio vaiko organizme sunkiai vyksta cukraus apytaka. Šio sutrikimo simptomai dažniausiai pasireiškia ryte, kai cukraus turintys maisto produktai patenka į skrandį. Grynajį cukrų organizme pasiglemžia įvairios medžiagos. Ypač tai būdinga chromui,

kuris yra būtinas cukraus metabolizmo proceso dalyvis ir kontroliuoja gliukozės kiekį kraujyje. Kai jo trūksta, iškyla hipoglikemijos pavojus, galintis sukelti agresijos protrūkį.

Cinko, kalcio ir magnio trūkumas gali būti nerimo, dėmesio sutrikimo ir mokymosi sunkumų atsiradimo priežastis. Be to, šių mineralų stygius būdingas dėl aktyvumo ir dėmesio sutrikimų kenčiantiems vaikams.

Organizmui itin reikalingos riebalų rūgštys omega-3 ir omega-6. Daugelio tyrimų metu nustatyta, kad minėtų riebalų rūgščių stoka gali sukelti elgsenos sutrikimų bei mokymosi sunkumų, o daugelio dėl aktyvumo ir dėmesio sutrikimų kenčiančių vaikų organizmuose šių riebalų rūgščių yra per mažai. Tyrimais įrodyta, kad didelis riebalų rūgščių trūkumas labiau būdingas berniukams, jiems prasčiau sekasi skaityti bei rašyti. Kito dar tik įsibėgėjančio tyrimo metu nustatyta, kad nepakankamas omega-3 kiekis organizme yra glaudžiai susijęs su depresija ir nuotaikų kaita. Mokslininkai mano, jog šios riebalų rūgštys geba malšinti signalus, nurodančius staiga pakeisti esamą nuotaiką. Kai su maistu arba per maisto papildus organizmas gauna didesnį kiekį šių riebalų rūgščių, pagerėja smegenų metabolizmas ir sušvelnėja aktyvumo bei dėmesio sutrikimų simptomai.

Tiamino (vitamino B1) stoka taip pat siejama su agresyviu, permainingu ir impulsyviu elgesiu.

Svarbiausios maistingosios medžiagos



Tyrimais nustatyta, kad dėl aktyvumo ir dėmesio sutrikimų kenčiančių vaikų organizmuose stinga:

- būtinųjų riebalų rūgščių omega-3 ir omega-6,
- B grupės vitaminų,
- chromo,
- cinko,
- magnio,
- vitamino C.

Vitamino B₁ yra bulvėse, nesmulkintuose grūduose, riešutuose, įvairiose sėklose, kiaušiniuose, mėsoje, daržovėse bei ruduosiuose ryžiuose. Ne mažiau svarbus yra ir vitaminas B₆.

Kai kurių tyrimų metu nustatyta, kad egzistuoja ryšys tarp alergijos maistui, jo netoleravimo (žr. žemiau) ir elgsenos sutrikimų, įskaitant aktyvumo ir dėmesio sutrikimus. Kai kurie mitybos specialistai mano, jog cukrus nėra pagrindinis veiksnys, susijęs su elgsenos sutrikimu. Tačiau nė kiek neabejojama, jog alergija saldžių maisto produktų gamyboje naudojamiems maistiniams priedams, ypač dažikliams, bei jų netoleravimas yra šios problemos pagrindas. Maistinių alergenų vengimas pasiteisino gydant aktyvumo bei dėmesio sutrikimų turinčius vaikus.

ALERGIJOS IR MAISTO NETOLERAVIMAS

Alergija maistui pasireiškia tuomet, kai imuninė sistema jautriai sureaguoja į paprastai nekenksmingą maisto produkte esančią medžiagą ir pradeda gaminti antikūnus. Ši reakcija gali pasireikšti įvairiai – pradedant sloga bei viduriavimu ir baigiant pavojų gyvybei keliančiomis reakcijomis, pavyzdžiui, riešutams alergiškiems žmonėms neretai ištinsta gerklė. Dar daugiau painingos sukelia faktas, jog atlikus alergeno testą jo rezultatas gali būti neigiamas, tačiau alerginė reakcija į tiriamą maisto produktą nesiliauja pasireiškusi. Tokia organizmo reakcija vadinama maisto netoleravimu. Dažniausiai jis atsiranda dėl virškinimo sutrikimų.

Maisto netoleravimas apibūdinamas kaip per keletą valandų ar netgi dienų atsiradusi nemaloni organizmo reakcija, kurios metu svaigsta galva,



sutrinka dėmesys, kamuoja galvos skausmas, pasirodo išbėrimų, kyla astmos priepuolių, atsiranda egzema, išryškėja elgsenos sutrikimai.

Alergija ir maisto netoleravimas dažniausiai yra paveldimi, todėl jei jūs ar jūsų partneris esate alergiški arba netoleruojate tam tikrų maisto produktų, tikėtina, jog ir jūsų kūdikiui teks susidurti su panašiomis problemomis. Vaikų virškinimo bei imuninės sistemos dar nėra iki galo subrendusios, todėl jie jautriau reaguoja į netoleruojamus maisto produktus. Gali nuraminti, jog nuolat didėjant tam tikrų maisto produktų netoleruojančių žmonių skaičiui, itin alergiškų žmonių skaičius išlieka pastovus. Dažniausiai pasitaikantys maisto alergenai – tai pieno produktai, kiaušiniai, pomidorai, citrusiniai vaisiai, kviečiai, riešutai, soja bei vėžiagyviai. Prieš išbraukiant iš vaiko raciono abejonių keliančius produktus, visada reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju arba mitybos specialistu.

Pieno produktai sukelia kone daugiausia alergijų, tačiau yra tik labai nedaug jų pakaitalų, kurių sudėtyje nėra pieno.

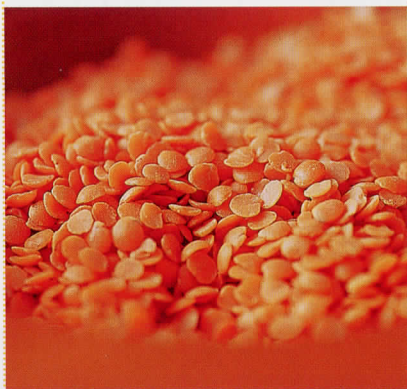
POMIDORŲ IR LĘŠIŲ SRIUBA

Pomidorų sriubai populiarumo niekada nestinga, tačiau pirktinėje pomidorų sriuboje yra stebėtinai daug riebalų, cukraus ir druskos, o konservavimo metu žūva svarbios maistingosios medžiagos. Maistine verte turtinga naminė pomidorų sriuba vertingesnė tampa ir dėl lęšiuose esančių organizmui naudingų medžiagų, be to, yra gana greitai pagaminama. Patiekama su traškia duona.

NAUDA SMEGENIMS

Neseniai atliktais tyrimais nustatyta, jog raudonai pomidorus nudažantis pigmentas – likopenas – yra stiprus antioksidantas, saugantis smegenis ir nervų sistemą nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. Laimei, **virtuose pomidoruose** maistingųjų medžiagų kiekis yra ne mažesnis nei šviežiuose.

Lęšiai turi smegenims reikalingo geležies, B grupės vitaminų ir cinko.



4 porcijos:

50 g arba ¼ puodelis skaldytų džiovintų ir nuskalautų raudonųjų lęšių
1 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
1 smulkintas svogūnas
1 smulkiai pjaustyta morka
1 smulkiai pjaustytas saliero stiebas
500 ml arba 2 puodeliai passata padažo
500 ml arba 2 puodeliai daržovių sultinio
1 lauro lapas
druskos ir pipirų pagal skonį
3 valgomieji šaukštai pieno

1. Lęšius sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu ir užvirinkite. Sumažinę ugnį palengva virkite puodą pusiau uždengę dangčiu apie 15 minučių arba, kol lęšiai suminkštės. Kiaurasamčiu nugriebkite į paviršius iškilusias putas. Lęšius nusausinkite ir padėkite nuošaliau.
2. Tuo metu dideliame prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų. Į prikaistuvį sudėkite svogūną, uždenkite dangčiu ir pakepinkite jį apie 8 minutes kol svogūnas suminkštės ir taps permatomas. Tada į prikaistuvį sudėkite morkas bei salierus, uždenkite ir dar 3 minutes nuolat maišydami, pakepinkite.
3. Supilkite į puodą *passata* padažą, sultinį, sukratykite lęšius, įdėkite lauro lapą. Viską užvirinkite. Tada sumažinkite ugnį ir leiskite patiekalui lengvai virti pusiau uždengtame prikaistuvyje. Virti reikėtų apie 25 minutes, kol lęšiai ir daržovės suminkštės ir sriuba sutirštės.

4. Sriubą atsargiai supilkite į plaktuvo indą arba pasinaudoję rankiniu plaktuvu sutrinkite sriuboje esančias daržoves iki vientisos masės. Gautą masę perpilkite atgal į puodą, pagardinkite prieskoniais pagal skonį ir įmaišykite į ją pieno. Jei reikia, sriubą dar pašildykite ir patiekite.

VIŠTIENOS IR LAKŠTINIŲ SRIUBA

Ši maistinga sojų pastos sriuba yra gera išeitis tuo atveju, jei šeiminiškė turi nedaug laiko. Sriubą gana lengva pagaminti, o jos sudėtyje yra raminamai veikiančių angliavandenių, gaunamų iš lakštinių, bei baltymų turinčių nedidelių vištienos virtinukų.

2 porcijos:

100 g arba beveik 1 puodelis kiaušinių sudėtyje turinčių lakštinių
1 pekino kopūstas, padalintas pusiau
2 pakeliai sojų pastos sriubos ruošinio
2 arbatiniai šaukšteliai sojų padažo
1 nedidelė smulkiai supjaustyta morka
1 smulkiai pjaustytas svogūno laiškas
sezamo sėklų pabarstymui

Vištienos virtinukams reikės:

150 g arba ⅓ puodelio maltos vištienos
1 nedidelio kiaušinio
½ arbatinio šaukštelio kukurūzų miltų
½ arbatinio šaukštelio paprikos
1 arbatinio šaukštelio maltos kalendros
1 smulkiai pjaustyto svogūno laiško druskos ir pipirų pagal skonį