

Sveikos mitybos specialistai sako, kad net ir maitinantis sveikai ne visada pavyksta gauti visų organizmui reikalingų mikroelementų, todėl „SmartHit IV“ kartu su Alfu Ivanausku parengė vitaminų įkrovimo receptus, kuriuose reikalingiausių mikroelementų, tokių kaip geležis, B grupės [vitaminai](#), vitamino D ir K bei kurkumino yra pakankamai daug.

Mikroelementų paieškos

Pagal dietologų rekomendacijas „Virtuvės mitų griovėjas“ Alfas Ivanauskas pabandė pagaminti penkis patiekalus, kurių produktai ne tik dera, bet ir turi reikalingų mikroelementų. Kulinarinių knygų autorius rekomenduoja išbandyti grikių košę su brokoliais ir kietuoju sūriu, apelsinų sulčių ir rūgštynių kokteilį, špinatų, brokolių ir lapinių kale kopūsto kokteilį, salotas su tunu, avokadais ir pupelėmis bei salotas su jautiena, žaliaisiais žirneliais ir avinžirniais.



Grikių košė su brokoliais ir kietuoju sūriu

Jums reikės:

100 g brokolio

100 g grikių

4 putpelių kiaušinių

30 g sviesto

30 g kietojo sūrio

0,5 g maltos ciberžolės

žiupsnelio druskos

Apvirkite brokolį pasūdytame vandenyje. Tame pačiame vandenyje išvirkite grikius, jei reikia, pasūdykite. Išvirkite kiaušinius iki mėgstamo kietumo. Kai išvirs griokiai, nukoškite vandenį ir sudėkite ten sviestą ir žiedynais atskirtą brokolį. Uždengę puodą palaikykite dar kelias minutes. Lėkštėje serviruokite grikius, tarkuotą kietąjį sūrį ir kiaušinius. Kiaušinius pabarstykite ciberžolės milteliais.

Patiekale yra:

Vitamino D: 0,17 mkg (RPN-10 mkg)

Vitamino K: 104,5 mkg (RPN-75 mkg)

Vitamino B12: 0,6 mkg (RPN- 3 mkg)

Geležies: 4,6 mg (RPN-10 mg vyr.; 15 mg mot.)

Kurkumino: 25 mg

Daržovės ir kruopos yra vieni pagrindinių skaidulų šaltinių. Žmogui rekomenduojama kasdien suvartoti 25–35 g skaidulų, nes žinoma, jog nepakankamas skaidulų kiekis dietoje siejamas su širdies kraujagyslių, cukrinio diabeto, nutukimo, lėtinių uždegiminių ir onkologinių ligų rizika. Tad ryte suvalgius tokią košę yra užtikrinama beveik pusė dienos skaidulų poreikio.



Apelsinų sulčių ir rūgštynių kokteilis

Jums reikės:

10 g ispaninio šalavijo sėklų

200 g šviežiai spaustų apelsinų sulčių

100 g morkų

10 g ciberžolės šaknies

30 g rūgštynių

Ispaninio šalavijo sėklas užmerkite 100 g apelsinų sulčių ir palikite kelioms valandoms pribrinkti. Į kokteilių plaktuvą sudėkite likusias apelsinų sultis, tarkuotas morkas, ciberžolės šaknį bei rūgštynes ir sutrinkite. Sumaišykite su brinkintomis ispaninio šalavijo sėklomis.

Patiekale yra:

Vitamino K: 13,4 mkg (RPN-75 mkg)

Vitamino B12: -

Geležies: 1,5 mg (RPN-10 mg vyr.; 15 mg mot.)

Kurkumino: 200 mg

Vitamino C: 100 mg (RPN: 80 mg/d.)

Šis kokteilis ypatingas dideliu vitamino C kiekiu. Pastarasis vitaminas pasižymi antioksidaciniu poveikiu, yra svarbus ne tik sklandžiai mūsų imuninės sistemos veiklai, bet ir efektyviam kraujo krešėjimui. Reikia žinoti, jog termiškai apdorojant maistą galima prarasti net iki 50 proc. vitamino C, esančio šviežiame produkte. Tad šis patiekalas vertingas tuo, jog ne tik neprarasime vitamino C, bet ir su kaupu užtikrinsime dienos poreikį.

Kurkuminas – 2–5 proc. dalį ciberžolės miltelių sudarantis polifenolis, pasižymintis antioksidacinėmis, antiuždegiminėmis savybėmis. Rekomenduojama suvartoti iki 3 mg/kg kurkumino kasdien.



Špinatų, brokolių ir lapinio kale kopūsto kokteilis

Jums reikės:

100 g kefyro

30 g brokolio

20 g špinatų

20 g lapinio kale kopūsto

0,5 g ciberžolės miltelių

Išplakite 100 g kefyro su brokoliu, špinatais, lapiniu kale kopūstu ir ciberžolės milteliais. Stiklinėje iki pusės įpilkite kefyro, o likusią dalį pripildykite plaktu kokteiliu.

Patiekale yra:

Vitamino D: – (RPN-10 mkg)

Vitamino K: 288,5mkg (RPN-75 mkg)

Vitamino B12: 0,4 mkg (RPN- 3 mkg)

Geležis: 0,9 mg (RPN-10 mg vyr.; 15 mg mot.)

Kurkumino: 25 mg

Šis patiekalas – tai neįtikėtinai puikus vitamino K šaltinis, be kurio negalėtų sėkmingai krešėti mūsų kraujas. Be to, vitaminas K pasižymi tuo, jog yra vienas atspariausių terminiam apdorojimui vitaminų, todėl ruošdami patiekalus galime tikėtis išsaugoti labai didelę šviežiuose produktuose esančio vitamino K dalį. Išgėrus šį kokteilį galima būti net 4 dienas ramiems dėl vitamino K apsirūpinimo. Reikėtų paminėti, jog žmonės, sergantys krešėjimo sistemos ligomis ar vartojantys krešėjimą veikiančius vaistus, turėtų vengti maisto, turinčio daug vitamino K.



Salotos su tunu, avokadais ir pupelėmis

Jums reikės:

½ avokado

40 g vyšninių pomidoriukų

50 g špinatų lapų

70 g konservuoto tuno

60 g konservuotų pupelių

Padažui:

1 kiaušinio trynio

1 g ciberžolės miltelių

20 g garstyčių

10 g medaus

druskos, pipirų

30 g alyvuogių aliejaus

Padažui sumaišykite kiaušinio trynį, ciberžolę, garstyčias ir medų. Pagardinkite druska ir pipirais. Plakdami iš lėto supilkite aliejų, kad padažas išliktų tirštas ir vientisas. Sumaišykite avokado skilteles, per pusę pjaustytus pomidoriukus ir špinatų lapus su padažu. Ant viršaus uždėkite konservuotų pupelių ir tuno.

Patiekale yra:

Vitamino D: 0,45 mkg (RPN-10 mkg)

Vitamino K: 282,9 mkg (RPN-75 mkg)

Vitamino B12: 2,3 mkg (RPN- 3 mkg)

Geležies: 3,4 mg (RPN-10 mg vyr.; 15 mg mot.)

Kurkumino: 0,05 g

Nors žinoma, jog tik užtektinai būdami saulėje galime savo organizmą aprūpinti vitaminu D, dalį jo visgi gauname ir su maistu. Pagrindinis vitamino šaltinis dietoje – tai jūrinės žuvys. Kadangi Lietuvoje dėl klimato ypatybių saulėtų valandų per metus – tik ~1800, tuo tarpu, pavyzdžiui, Pietų Prancūzijoje – 2800 val., rekomenduojama dažniau vartoti jūrinės žuvies, jūrų gėrybių, kiaušinių ir pieno produktų.



Salotos su jautiena, žaliaisiais žirneliais ir avinžirniais

Jums reikės:

100 g jautienos

Marinatui:

1 g ciberžolės

10 g medaus

1 skiltelės česnako

30 g aliejaus

70 g žalių žirnelių

40 g avinžirnių

60 g salotų mišinio

30 g alyvuogių aliejaus

40 g tarkuoto kietojo sūrio

druskos, pipirų

Jautieną pamarinuokite su ciberžole, medumi, traiškyta skiltele česnako ir aliejumi. Laikykite porą valandų vėsioje vietoje. Pabarstykite jautieną druska ir pipirais, iškepkitė orkaitėje iki norimo kepimo lygio ir supjaustykite riekelėmis. Salotų dubenėlyje dėkite žaliuosius žirnelius, avinžirnius, salotų mišinį. Pašlakstykite alyvuogių aliejumi ir pagardinkite druska ir pipirais. Ant viršaus uždėkite jautieną ir kietąjį sūrį.

Patiekale yra:

Vitamino D: 0,14 mkg (RPN-10 mkg)

Vitamino K: 135,7 mkg (RPN-75 mkg)

Vitamins B12: 1,7 mkg (RPN- 3 mkg)

Geležies: 6,0 mg (RPN-10 mg vyr.; 15 mg mot.)

Kurkumino: 0,05 g

Šiame patiekale yra daugiau nei pusė geležies ir vitamino B12 rekomenduojamo paros poreikio. Geležies stokos anemija – tai dažniausiai pasitaikanti mažakraujystės forma. Viena jos priežasčių – nepakankamas geležies kiekis dietoje. Pagrindinis geležies šaltinis – tai raudona mėsa, su kuria gauname lengviausiai pasisavinamos divalentės geležies. Augalai pasižymi trivalente geležimi – jos gausu ankštinėse daržovėse, tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, kruopose, įvairiose sėklose ir riešutuose. Reikia paminėti, jog efektyviam geležies įsisavinimui reikalingas vitaminas C, kurio yra šiame patiekale. Vitamins B12 gaunama valgant gyvūninės kilmės maistą: mėsą, paukštieną, žuvį, jūrų gėrybes, kiaušinius, pieno produktus. Viena iš anemijos (mažakraujystės) priežasčių – tai nepakankamas vitamino B12 suvartojimas ir išsekusios jo atsargos organizme.

Vitaminas D: (RPN-10 mkg), šaltiniai – jūrinė žuvis, jūrų gėrybės, žuvų taukai, kiaušiniai, pieno produktai.

Vitaminas K: (RPN-75 mkg), šaltiniai – tamsiai žalios daržovės, ankštinės daržovės ir kitos daržovės, prieskoninės žolelės, vaisiai ir uogos.

Vitaminas B12: (RPN- 3 mkg), šaltiniai – mėsa, žuvis, jūrų gėrybės, kiaušiniai, pieno produktai.

Geležis: (RPN-10 mg vyr.; 15 mg mot.) šaltiniai – raudona mėsa, ankštinės daržovės, tamsiai žalios daržovės, riešutai ir sėklos.

Kurkuminas: 0,05 g

Tačiau žmogus nepajėgus per dieną suvalgyti ir įsisavinti tiek reikiamo maisto kiekio, kiek reikia organizmui. Norint gauti reikiamą kiekį vitaminų, per dieną žmogui reikia suvalgyti iki pusės kilogramo daržovių. Per metus tektų suvalgyti per 180 kilogramų šviežių ir maistinių medžiagų nepraradusių daržovių, tačiau gyvenant mūsų klimato zonoje tai įmanoma tikrai ne visais metų laikais.

Viena iš galimybių, galinčių padėti užkirsti kelią reikalingiausių maistinių medžiagų trūkumui – naujausios technologijos, padedančios žmogaus organizmui įsisavinti įvairias maistines medžiagas. Taikant patentuotą efektyvų pasisavinimo technologiją (EPT)

sukurta nauja mikrokapsuluota „SmartHit IV“ efektyvaus pasisavinimo maisto papildų linija, užtikrinanti iki 6 kartų efektyvesnę vitaminų, mineralų ar augalinių ekstraktų įsisavinimą organizme.

