



Spalio 10-ąją minima Pasaulinė košės diena.

Šis patiekalas - dažnas pasirinkimas pusryčiams, nes košės gamyba neatima daug laiko ir dera su daugeliu ingredientų. Žinome, kad pusryčiai - vienas svarbiausių dienos valgių, tačiau nemažai žmonių skubėdami juos praleidžia arba jaučiasi dar sotūs, nes vėlai vakarieniavo. Gydytoja dietologė Lina Barauskienė atskleidė, kodėl pusryčius valgyti būtina ir kokius maisto produktus rinktis, kad gautume visų reikalingų maistinių medžiagų energingai dienos pradžiai.

Pusryčiai - energijos atstatymui

Dietologės teigimu, pusryčiai iš tiesų yra svarbūs, nes tai yra maistas, kurį valgome po vadinamojo „ilgesnio bado“ naktį.

„Miegodami mes išnaudojame visus maistinių medžiagų resursus, todėl turime juos papildyti, kad galėtume gerai jaustis ir dirbti dieną. Tai tarsi energijos užtaisas naujai dienai“, - sako L. Barauskienė.

Pirmas dienos valgis taip pat padeda suplanuoti būsimus valgymus per dieną.

Pusryčiaujantys lengviau sutelkia ir išlaiko dėmesį, jų pastovesnė nuotaika, mažesnė rizika sirgti virškinamojo trakto ligomis, lengviau palaikyti pastovų kūno svorį.

„Suvalgę pusryčius mes jau maždaug žinosime, kada turėtume išalkti pietums, kada planuoti vakarienę, todėl nebelieka chaoso ir galima lengviau suplanuoti mitybos režimą. Praleidus pusryčius, padidėja tikimybė persivalgyti vakare“, - pusryčių svarbą atskleidžia specialistė.

Kaip turi atrodyti pusryčių lėkštė?

Renkantis produktus rytui dietologė rekomenduoja nepamiršti valgymo malonumo ir maistinių medžiagų įvairovės.

„Noriu pabrėžti, kad pusryčiai turi būti skanūs. Žinoma, akcentuoju sveikatai palankų maistą, bet nereikia užmiršti ir valgymo malonumo. Valgymas susijęs su geromis emocijomis, taigi skaniai pusryčiaujant automatiškai pakelsite sau nuotaiką visai dienai. Taip pat svarbu rinktis produktus, kurie turi įvairesnių maistinių medžiagų. Lėkštėje turėtų būti angliavandenių, kurie yra greičiausiai virškinami, todėl greičiausiai suteikia energijos. Toliau – baltymai – „statybinė medžiaga“ bei riebalai, kurie virškinami ilgiausiai, tačiau jie padeda ilgiau jaustis sočiai. Be pagrindinių maistinių medžiagų, patiekalai turėtų būti praturtinti vitaminais, [mineralais](#), maistinėmis skaidulomis. Svarbiausia – įvairovė“, – pasakoja Lina Barauskienė.

Košė - vertingas pasirinkimas pusryčiams

Dietologė išskiria košes, kaip itin vertingą pasirinkimą pusryčiams. Ji džiaugiasi, kad gyvendami Lietuvoje galime rinktis įvairiausias ir tikrai vertingas kruopas ir bent savaitę kasdien valgyti vis kitas.

„Dobele Lietuva“ vadovas Romanas Stanislovaitis sako, kad įvairių grūdų dribsnių pasirinkimas Lietuvoje didelis, tačiau populiariausi išlieka visų grūdo dalių avižų dribsniai.

„Prekybos centrų lentynose galite rasti platų dribsnių asortimentą: avižų, grikių, kelių grūdų mišinių. Tačiau per daugelį metų pastebėjome, kad žmonės labiausiai mėgsta kuo mažiau apdorotą produktą, pavyzdžiui, „Dobele“ visų grūdo dalių avižų dribsniai. Kuo grūdas mažiau apdorotas, tuo daugiau maistinių savybių išsaugoma“, – sako ekspertas.

Pusryčių kovos: tradiciniai patiekalai prieš avižų dribsnius

Vertina gydytoja dietologė Lina Barauskienė

1 kova: avižų dribsnių košė su bananu ir riešutų sviestu prieš sumuštinis su balta duona, majonezu, kumpiu ir fermentiniu sūriu

Geriausias būdas paruošti avižų košę – laikyti per naktį pamerktą pieną arba vandenyje. Neverdant košės išsaugome tirpiąsias maistines skaidulas – beta glukaną, kuris itin praturtina avižas. Bananas labai puikiai papildo avižas vitaminais, suteikdamas ir saldumo iš sudėtyje esančios fruktozės, ir vitaminų bei mineralų – kalio, magnio, vitamino C, B. Šis vaisius žemo glikeminio indekso, todėl leis ilgiau palaikyti sotumo jausmą. Na, o riešutų sviestas suteiks baltymų, mononesočiųjų ir polinesočiųjų rūgščių „rinkinį“, antioksidantų bei mineralų: kalio, kalcio, magnio, cinko. Taigi tai puikus pasirinkimas pusryčiams.

Sumuštinis su balta duona tikrai nusileidžia. Baltos duonos sudėtyje rasime kvietinius miltus, kurie jau yra išvalyti ir praradę vertingasias medžiagas. Jeigu avižų košė išsiskiria žemu glikeminiu indeksu, kuris sąlygoja pastovesnį gliukozės kiekį kraujyje, tai balta duona yra labai aukšto glikeminio indekso. Majonezas yra riebalų šaltinis, tačiau jo sudėtyje galime rasti ir sveikatai žalingų transriebalų, ir sočiųjų riebalų, kurie didina cholesterolio kiekį kraujyje bei sukelia širdies ir kraujagyslių ligas. Kumpis dažniausiai bus perdirbtas mėsos gaminy, sudėtyje turintis daug druskos ir maisto priedų, todėl jis taip pat nebus vertingas, nebent jį gaminsite patys, ekologišką mėsą kepdami orkaitėje. Na, o sūrio maistinė vertė gali labai skirtis nuo jo kokybės, bet dažniausiai sumuštiniams naudojami fermentiniai sūriai nėra pačios geriausios kokybės. Sūris taip pat sočiųjų riebalų šaltinis, tačiau savo sudėtyje turi ir vitamino D, kalcio bei vertingų amino rūgščių.

Gydytojos dietologės verdiktas – pusryčiams tikrai rekomenduotų valgyti avižų dribsnių košę su bananu ir riešutų sviestu, o aptartus sumuštinis rinktis kuo rečiau.

2 kova: avižų dribsnių blynai prieš kviečių miltų blynus.

Avižų dribsnių blynai turės avižoms būdingas maistines savybes: turtingi sudėtiniais angliavandeniais, tirpiomis ir netirpiomis maistinėmis skaidulomis, vitaminu B, cinku, fosforu, antioksidantais, galbūt jų šiek tiek sumažės, nes avižos bus malamos ir kepamos. Kviečių miltų blynus, L. Barauskienė priskirtų desertui, kurį valgyti siūloma retai. Tokie blynai gaminami iš rafinuotų kviečių miltų ir juose, taip pat kaip ir baltoje duonoje, yra tik angliavandeniai, sudėtyje nelieta vertingų maistinių medžiagų, vitaminų, skaidulų, kas labai padidina kviečių glikeminį indeksą.

Norint pusryčiams pasigaminti blynus, svarbu ne tik miltai, bet ir kaip kepsime blynus. Pasak specialistės, gerą produktą lengva sugadinti gamybos būdu. Kepant blynus turi būti nenaudojama arba naudojama kuo mažiau riebalų – tik tiek, kad jie padengtų keptuvės paviršių. Jeigu naudojate riebalus, rekomenduojama juos paįvairinti: vieną kartą naudoti sviestą, kitą kartą – rapsų ar kitą kepimui skirtą aliejų.

Gydytojos dietologės verdiktas – blynai bus maistingesni ir sveikatai palankesni, jeigu rinksitės avižų dribsnių miltus.

3 kova: sausi pusryčiai prieš avižų dribsnių košę su uogomis

Avižų dribsnių košė, ypač jeigu ji nėra verdama, o yra užpilama pienu ar vandeniu ir laikoma per naktį yra labai maistinga, palanki sveikatai ir lyderiauja tarp košių, o uogos papildomai prideda vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Taigi gausime tikrą superproduktą.

Užpilami, paruošti greitam vartojimui, pusryčių dribsniai su įvairiais priedais nėra sveikatai naudingi. Visų pirma, šie dribsniai yra labai stipriai apdirbti, todėl juose jau beveik nelieta naudingųjų medžiagų. Taip pat jų sudėtyje rasime daug pridėtinio cukraus, kartais maisto priedų, sintetinių dažiklių – šie komponentai nėra sveikatai palankūs.

Gydytojos dietologės verdiktas – avižų dribsnių košės pergalė.

Receptai su avižų dribsniais



Skanus ir maistingas užkandis - avižų dribsnių, riešutų sviesto ir datulių sausainiai

Reikės:

90 g visų grūdo avižų dribsnių;

140 g datulių be kauliukų;

140 g riešutų sviesto;

90 g juodojo šokolado;

jei norisi – riešutų, džiovintų vaisių.

Gaminimas

Maisto smulkintuvu avižas sumalkite iki miltų. Sudėkite datules, riešutų sviestą ir dar kartą viską sutrinkite iki vientisos masės. Iš gautos masės formuokite sausainius. Tuomet išlydykite šokoladą ir juo apliekite sausainius. Įdėkite į šaldymo kamerą ir palaikykite 20 minučių, kad sustingtų.

Tinklaraščio „Zuikio receptai“ autorės nuotrauka ir receptas



Žalieji pusryčiai - avižų ir špinatų blyneliai

Reikės:

stiklinės maltų visų grūdo dalių avižų dribsnių;

2 bananų;

2 kiaušinių;

2 v. š. graikiško jogurto;

šiek tiek vanilinio cukraus ir kepimo miltelių;

didelės saujos špinatų;

1 a.š. chia sėklų.

Gaminimas

Visus ingredientus susmulkinkite maisto smulkintuvu, išmaišykite ir kepkite keptuvėje ant silpnos ugnies. Kepant galite naudoti kokosų aliejų ar kitą mėgstamą augalinį aliejų. Pagardinti galite klevų sirupu ar uogiene.

Tinklaraščio „Spalvota lėkštė“ autorės nuotrauka ir receptas



Vitaminų bomba - avižų dribsnių košė su avietėmis

Reikės:

pusės stiklinės visų grūdo dalių avižų dribsnių;

1 v.š. riešutų sviesto;

100 ml vandens;

2 v.š. avižų pieno;

2 v.š. klevų sirupo;

2 v.š. chia sėklų;

pusės v.š. kokoso drožlių.

Gaminimas

Saukštą riešutų sviesto sumaišykite su 100 ml vandens ir keliais šaukštais avižų pieno. Tuomet įpilkite klevų sirupo, įberkite pusę stiklinės avižų dribsnių, du šaukštus chia sėklų ir pusę šaukšto kokoso drožlių. Viską gerai sumaišykite ir palikite šaldytuve per naktį. Ryte pagardinkite šviežiomis avietėmis ir skanaukite.

Tinklaraščio „Skanumynas“ autorės nuotrauka ir receptas

Skanus, maistingas ir [baltyminis maistas](#)

