**Vaistininkės patarimai Velykų šventei: už saiką prie stalo organizmas tikrai padėkos**

**Kaip nepersivalgyti, o persivalgius, palengvinti virškinimo procesą? Kiek kiaušinių valgyti, o gal jų apskritai vengti? Kokiuose maisto deriniuose gali slypėti pavojus? Ką daryti, kad šventinis Velykų meniu nevirstų kelione į vaistinę ar ligoninę? Į klausimus, kurie itin dažnai užduodami prieš Velykas ir po švenčių, atsako vaistininkė.**

**Kiek kiaušinių per dieną galima suvalgyti?**

Pasak „Gintarinės vaistinės“ vaistininkės Sigitos Korbutaitės, vienas iš Velykų simbolių ir dažniausiai per šias šventes vartojamų produktų yra kiaušinis. Tai vienas vertingiausių maisto produktų. Vidutinis vištos kiaušinis sveria apie 50-60 gramų, jame yra apie 12 proc. baltymų, 0,9 proc. angliavandenių, 10,5 proc. riebalų, 135 mg kalio, 12 mg magnio, daugiau kaip 2 mg geležies, taip pat cinko, vario, vitaminų A, B1, B2, B3 ir t. t.

„Tačiau vien cholesterolio kiaušinyje yra beveik 200 mg, tiek, kiek rasime 200 g jautienos gabale. Jei gydytojas pataria riboti cholesterolio kiekį iki 300 mg, tai ir 2 kiaušinių bus per daug. Bet kiaušinyje yra ir antioksidantų liuteino bei zeaksantino, kurie ne tik naudingi regėjimui, bet ir apsaugo cholesterolį nuo oksidacijos, tad jis ne taip stipriai veikia kraujagysles. Todėl retsykiais galime ir po keletą kiaušinių suvalgyti – rekomenduočiau 4-5 per savaitę“, – pažymi vaistininkė.

Jos teigimu, labiausiai neramina didelis kiaušiniuose esantis cholino kiekis. Ši medžiaga yra sudėtinė lecitino dalis, reikalinga atminčiai, nervinio impulso perdavimui, augimui, kepenų ląstelių atnaujinimui. Moterims jo reikia 425 mg, o vyrams – 550 mg. Suvalgius 2 didelius kiaušinius, cholino jau gaunama per daug – 790 mg. Žarnyno bakterijos choliną metabolizuoja į trimetilamino oksidą, kuris gali lemti aterosklerozės atsiradimą bei pažeisti inkstus.

„Jei inkstai dirba gerai, bijoti neverta – per 8 valandas trimetilamino oksidas iš organizmo pasišalina. Tik nenustebkime, jei nuo 8-9 kiaušinių subjurs nuotaika, svaigs galva ar paleis vidurius. Jei norime valgyti daug kiaušinių, reikia turėti gerus inkstus – saikas labai reikalingas“, – pataria S. Korbutaitė.

**Persivalgymas ir grėsmės sveikatai**

Vaistininkė pažymi, kad vienkartinis ar kelis kartus per šventes pasitaikantis persivalgymas nėra labai pavojingas ir dažniausiai ligų nesukelia, tačiau lemia pilnumą, skausmą, pykinimą, vėmimą, gali išprovokuoti gastroezofaginio refliukso ligos (GERL) paūmėjimą – tuomet žmogus pradeda jausti skrandžio rūgštingumo padidėjimą, deginimo jausmą gerklėje, balso užkimimą.

„Dažnas persivalgymas gali virsti persivalgymo sutrikimu. Persivalgymo sutrikimas charakterizuojamas pasikartojančiais, nekontroliuojamais persivalgymo epizodais bei po to atsirandančiu gėdos ir kaltės jausmu. Iš esmės, persivalgymo sutrikimas – tai lėtinė liga, kuri gali tęstis daug metų. Remiantis kai kuriais moksliniais tyrimais, persivalgymo sutrikimu sergantys žmonės susiduria su didesne širdies ligų, insulto, II tipo diabeto ir vėžio išsivystymo rizika, palyginti su nutukusiais, tačiau persivalgymo sutrikimo neturinčiais žmonėmis. Persivalgymo sutrikimas susijęs ir su kitomis rizikomis sveikatai – miego problemomis, lėtiniu skausmu, astma ar dirgliosios žarnos sindromu. Moterims persivalgymo sutrikimas gali prisidėti prie vaisingumo problemų, gimdymo komplikacijų bei policistinių kiaušidžių sindromo išsivystymo“, – atkreipia dėmesį „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė.

Jos teigimu, persivalgymas ypač pavojingas sergantiems lėtinėmis ligomis, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių, kepenų ir skrandžio ligomis, pankreatitu, cukriniu diabetu, ypač jei kartu vartojamas ir alkoholis – tai itin padidina šių ligų atsinaujinimo ir pablogėjimo riziką.

**Ką daryti persivalgius?**

Pasak vaistininkės, įprasta, kad didžiausi nusiskundimai dėl apsinuodijimų, virškinimo sutrikimų, viduriavimo būna po didžiųjų švenčių. Kadangi šiems negalavimams dažniausiai skiriami virškinimo fermentai ir absorbentai, toksinus „sugeriantys“ preparatai, būtinai pasitarti su vaistininku dėl jų suderinamumo su kitais vartojamais vaistais, ypač sergant lėtinėmis ligomis, nes šie vaistiniai preparatai gali sumažinti arba padidinti naudojamų vaistų pasisavinimą.

„Persivalgius ar suvalgius sunkiai virškinamo maisto gali padėti virškinimo fermentai. Tai gali būti natūralios medžiagos – papajų ir ananasų ekstraktai, kalendrų, raudonėlių, bazilikų, pankolių ir kmynų arbatos. Tiems, kurie ir vėmė – reikėtų gerti mažais gurkšneliais mineralais praturtinto vandens ar elektrolitų tirpalų, jei vis tiek jaučiamas skrandžio sudirgimas – gali padėti silicio gelis. Jis gelbsti ir apsinuodijus – taip pat veikia kaip absorbentas“, – teigia S. Korbutaitė.

Dažnai per didžiausias metų šventes gyventojai yra linkę priruošti tiek patiekalų, kad jų neįmanoma suvalgyti per vieną dieną. Vaistininkė rekomenduoja neruošti maisto didelėmis porcijomis, nes šviežias maistas ne tik skanesnis, bet ir sveikesnis.

„Atsargūs būkite ir jei susiruošėte gaminti iš turimų atsargų. Įsitikinkite, ar produktai tinkamo galiojimo, nesugedę, nepakitusi jų spalva, kvapas, konsistencija. Pavyzdžiui, virtus kiaušinius galima laikyti 3 dienas. Nereikėtų iš savęs daryti šiukšliadėžių, suvalgant viską, kad nereiktų išmesti. Atsisėdus prie šventinio stalo nebūtina pulti visko ragauti iš karto. Suvalgius vieną porciją pravartu atsistoti, pajudėti, nes judėjimas gerina virškinimą. Pavalgius sotumas jaučiamas tik praėjus 20 minučių“, – pataria S. Korbutaitė.

Rekomenduojama valgyti lėtai, maistą gerai sukramtyti, vengti virškinimą apsunkinančio riebaus maisto, nepiktnaudžiauti alkoholiu. Jeigu įmanoma, į šventinio stalo racioną verta įtraukti daugiau šviežių daržovių ir vaisių, nepiktnaudžiauti riebiais padažais, saldumynais, nepadauginti druskos bei aštrių prieskonių.

Ji pataria, pajutus nemalonų skausmą pilvo srityje, sunkumo jausmą, šleikštulį, pykinimą, išgerti virškinimą gerinančių fermentų, šiltos kmynų, saldžiųjų pankolių ar kiaulpienių šaknų arbatos. Stiprus pilvo skausmas, pykinimas, silpnumas, pakilusi temperatūra, sutrikęs virškinimas, paleisti viduriai gali būti apsinuodijimo požymiai.

„Tada patarčiau išgerti aktyvintos anglies 10-20 tablečių vienu sykiu – ne 2-3, kaip daugelis daro, gerti šiltos ramunėlių, šalavijų ar medetkų arbatos. Jei vemiate ar viduriuojate, gerkite daug negazuoto mineralinio vandens arba vaistinėje pirktų elektrolitų, esant viduriavimui patariama įsigyti ir vartoti gerųjų bakterijų. Jei simptomai nepraeina ilgiau nei porą dienų, kyla temperatūra, būtinai kreipkitės į medikus. Saikas reikalingas visur, saugokite save ir kitus“, – reziumuoja „Gintarinė vaistinės“ vaistininkė.