

## **Dietologė pataria, kaip rudenį išlikti budriems ir energingiems**

*Pranešimas spaudai, 2018-09-20*

**Pasibaigus vasarai dėl mažesnio gaunamo saulės spindulių kiekio ir besikeičiančio oro žmonės dažnai ima skųstis kritusiu energijos ir produktyvumo lygiu. Ruduo – metas, kai reikia grįžti ne tik į mokymo įstaigas ir darbus, bet ir prisiminti sveiko maitinimosi principus, kurie padėtų išlikti energingiems ir budriems. Vilniaus „Kardiolitos“ klinikų Sveikos mitybos centro gydytojos dietologės Eugenijos Repšienės teigimu, gerai smegenų veiklai palaikyti būtina subalansuota mityba ir maistinės medžiagos, kuriose gausu vitaminų bei mineralų.**

### **Būtinamas tinkamas maitinimosi režimas**

Dėl mokslų ir darbų dažnai tenka skubėti – valgome, kas pasitaiko po ranka, nesirūpindami nei mitybos periodiškumu, nei maistine verte. Pasak „Kardiolitos“ klinikų dietologės, vienas svarbiausių sveikos mitybos įpročių, padedančių išlaikyti gerą emocinę ir energinę savijautą, yra tinkamas maitinimosi režimas.

„Reikėtų valgyti maždaug 4-5 kartus per dieną – 3 pagrindinius valgius ir 1-2 užkandžius. Nors nemažai žmonių mėgsta valgyti žiūrėdami televizorių ar naršydami internete, valgant itin svarbu susikaupti ties maistu ir neužsiimti jokia pašaline veikla – tik taip bus užtikrinamas sotumo jausmas, nesinorės papildomai suvalgyti maisto „ant viršaus“, - sako specialistė.

### **Svarbu ne tik kaip dažnai valgome, bet ir ką valgome**

Norint palaikyti gerą smegenų veiklą ir savijautą, reikia laikytis ne tik tinkamo maitinimosi režimo, bet ir pasirūpinti, kad iš maisto gautume medžiagų, darančių teigiamą įtaką mūsų smegenims. Dietologės teigimu, pirmenybę reikėtų teikti omega–3 riebalų rūgštims, kurios yra svarbios smegenų vystymuisi ir veiklai.

„Esminės omega–3 riebalų rūgštys yra eikozapentaeno (EPA) ir dokozaheksaeno (DHA) riebalų rūgštys. EPA ir DHA rūgštys natūraliai randamos riebiose žuvyse (lašišoje, silkėje, skumbrėje), jūrų gėrybėse, kai kuriuose augalinės kilmės aliejuose.“

### **Smegenis maitina vitaminai**

Nervų sistemos funkcijoms palaikyti taip pat labai svarbūs B grupės vitaminai. Žmogaus organizmui jų negaunant pakankamai susiduriama su jėgų trūkumu, slogia nuotaika, galvos skausmais ar padidėjusiu dirglumu. Dietologė ypač pabrėžia tiamino (B1), riboflavino (B2), niacino (B3), folio rūgšties (B9) ir kobalamino (B12) svarbą. Pasak specialistės, jų trūkumas susijęs su demencija, Alzheimerio, Parkinsono ir kitomis neurodegeneracinėmis ligomis; taip pat su mažakraujyste, sutrikusia atmintimi ir koncentracija, apatija bei depresija.

„Natūralūs vitamino B1 šaltiniai – avižos, kiauliena, saulėgrąžų sėklos, žirniai, sojų varškė, rudieji ryžiai. Vitamino B2 gausu lašišoje, pieno produktuose, špinatuose, migdoluose. Vitamino B3 šaltiniai - skumbrė, vištiena, jautiena. Vitamino B9 šaltiniai – pupelės, lęšiai, žalios lapinės daržovės, burokėliai, brokoliai, citrusiniai vaisiai. Vitamino B12 randama moliukuose, kepenyse, vaivorykštiniame upėtakyje, tune, kiaušiniuose“, – gausybę maisto produktų vardina E. Repšienė.

Gydytoja kaip svarbų žmogaus nervų sistemai išskiria ir vitaminą D. Klinikiniai tyrimai atskleidžia, kad jo trūkumas gali būti susijęs su nuotaikos svyravimais, kognityviniais sutrikimais, padidėjusia depresijos rizika.

„Vienas paprasčiausių būdų gauti vitamino D – odą veikiant tiesioginiams saulės spinduliams. Patartina kaitintis apie 15–20 min., atidengus kuo didesnę odos plotą ir nenaudojant apsauginio kremo. Taip pat vitamino D gausu riebiose žuvyse, kiaušinių tryniuose“, – sako gydytoja.

### **Nervų sistemos statybinės medžiagos**

Pasak dietologės, gerai nervų sistemos veiklai palaikyti taip pat būtini mineralai ir amino rūgštys. Specialistė išskiria geležį, cinką ir seleną – šių mineralų trūkumas siejamas su prastėjančiu gebėjimu mokytis, emocijomis ir psichologinėmis problemomis. Šių medžiagų gausu jautienoje, paukštienoje, jūros gėrybėse, žuvyje ir kiaušiniuose. Amino rūgštis triptofanas yra serotonino pirmtakas – būtent šis hormonas yra itin svarbus siekiant palaikyti gerą nuotaiką, o jo galima rasti rudeninėse daržovėse - lęšiuose, ropėse, brokoliuose.

Gydytoja, kalbėdama apie medžiagas, reikalingas gerai smegenų veiklai palaikyti, atsižvelgia ir į naujausių tyrimų rezultatus.

„Naujausios studijos rodo ir antioksidacinių savybių turinčių augalinės kilmės medžiagų fitochemikalų (ypač flavonoidų) naudą smegenų funkcijoms ir psichikos sveikatai, kadangi jie saugo smegenų ląstelių struktūrą. Jų šaltiniai: uogos, citrusiniai vaisiai, žalioji arbata, kai kurie prieskoniai (kurkuminas).“