

Į ką derėtų atkreipti dėmesį prieš perkant uogas? Mitybos žinovė rekomenduoja pirkti kuo švariau augintas ir rinktas uogas. „Trąšos, pesticidai, kurie naudojami auginant uogas, niekur nedingsta, todėl ekologiškumas labai svarbu. Pirkdami turguje, paprašykite parodyti uogų kilmės dokumentą, dar geriau – susiraskite ekologiškai uogas auginančius ūkininkus ir pas juos apsilankykite. Vengčiau atvežtinių uogų, ypač iš Lenkijos, kur jos auginamos intensyviai žemdirbystės būdu“, – sako R. Šilenskienė.

Ant prekystalių paprastai dailiomės kuo didesnių uogų, tačiau, mitybos ekspertės žodžiais, jos tikrai neturi daugiau vitaminų nei jų mažosios sesės. „Paprastai uogų dydis nėra svarbiausias maistinių medžiagų rodiklis. Pavyzdžiui, pirmosios braškės visada būna stambesnės, o paskutinės smulkesnės. Trąšų kiekis irgi padidina derlių ir uogų „kalibrą“. Lieka rinktis viduriuką. Be to, didelės šaldytos braškės atšilusios būna per daug vandeningos.“

Valgykite neskaičiuodami kalorijų

Daugeliui žmonių, ypač tiems, kurie rūpinasi savo kūno svoriu, kyla klausimas, ar uogomis galima mėgautis iki soties neskaičiuojant gramų. Juk kai kuriose, kaip žinome, daug cukraus.

„Jei vienu kartu suvalgysime kilogramą uogų, būsime tikrai sotūs, o gausime tik 340–500 kcal. Panašiai tiek, kiek ir suvalgę sumuštinį su kava ir pienu,

bet tokių pusryčių sotumas ir maistinė vertė abejotina. Aš niekada neskaičiuoju kalorijų ir to mokau savo klientus, nes kalorija kalorijai nelygu, – sako R. Šilenskienė. – Uogų, kaip ir daugelio daržovių, kaloringumas vadinamas minusiniu, t. y. organizmas išekvoja daugiau energijos jas perdirbdamas, nei turi pats produktas. Bandelę suvalgei, ir be pastangų ji virsta cukrumi kraujyje. O suvalgius saldžią uogą, organizmas pluša išnešiodamas maistines medžiagas kiekvienai ląstelei, tad nuo jų sustorėti tikrai neįmanoma. Uogų žemas glikemijos indeksas, ne vienas tyrimas patvirtino, kad net ilgai valgant dideliais kiekiais uogas sveikam žmogui nėra jokio neigiamo šalutinio poveikio.“

Prasidėjus uogų sezonui, subalansuotos mitybos ekspertė rekomenduoja vieną dieną per savaitę valgyti vien uogas: braškes, mėlynės, šilauoges ar kt. – jausitės energingesni ir lengvesni.

Negadinkime konservuodami

Kaip geriausiai valgyti uogas: sveikas ar trintas, vienas ar su cukrumi? Pašnekovės teigimu, uogas sveikiausia valgyti vienas. „Mėgaukitės jomis! Gerai sukramtykite, nes burnoje yra visi malonumo receptoriai – kuo ilgiau džiaugsitės vasaros gėrybėmis, tuo didesnę malonumą patirs smegenys, o nuryta uogų košelė greičiau virs organizmo

vitaminais. Baisiausia, kaip galime jas sugadinti, – tai sumaišyti su cukrumi, konservuoti ar išvirti“, – sako R. Šilenskienė.

Subalansuotos mitybos ekspertė pabrėžia, kad uogas geriausiai valgyti šviežias, dėti į tirštuosius kokteilius, šaldyti, džiovinti. „Ruošdami pusryčius, pagardinkite jomis košę arba suiplakite kokteilį. Priešpiečiams ir pavakariams galite suvalgyti didelę stiklinę uogų.“

O kaip uogų derinys su pienu ar jogurtu? Juk daugelis pame name, kaip vaikystėje valgydavome braškes su pienu, o jei sutrindavome, pienas nusidažydavo rausva spalva... Anot R. Šilenskienės, pieno kokteiliai su uogomis, dažnai siūlomi mažiems vaikams, nėra geras derinys. „Pienas rūgštinėje skrandžio terpėje virsta varške, apvelia maistą ir sunkina maistinių medžiagų absorbciją. Be to, šiais laikais labai daug vaikučių netoleruoja laktozės, yra alergiški, todėl rekomendučiau gaminti uogų kokteilius su augaliniu pienu – nauda bus visokeriopai didesnė. Suplakus uogas su riešutais ar sėklomis, skonis bus dar sodresnis. Uogas galima valgyti su namuose paruošta granola (skrudintais dribsniais su riešutais, sėklomis), užsiberti jų ant blynėlių ar sutrinti ir patiekti su varškės apkepu. Nepamaisys uogomis pagardinti ir natūralų jogurtą. Beje, vasarą vaikams labai patinka ledai ir gaivūs tortai iš uogų“, – kalba pašnekovė.

Daug kas iš vaisių ir uogų

maišo tirštuosius kokteilius, bet ar juose uogos nepraranda naudingųjų medžiagų? R. Šilenskienės manymu, kokteiliai yra puiki išeitis skubantiems ir norintiesiems greitai pasiruošti pusryčius. Į kokteilius verta įmaišyti maltų sėmenų, ispaninių šalavijų ar kitų sėklų, riešutų. „Kai planuoju kelionę po Lietuvą, susiplaku 0,5 l uogų kokteilio ir niekada nestoju pakelės kavinėse, nes gaunu pakankamai skysčių, vitaminų, energijos, sotumo ir pasitenkinimo“, – dalijasi patirtimi mitybos ekspertė ir atkreipia dėmesį, kad karštyje ir šaltyje uogos praranda vitaminus (ypač vitaminą C), todėl geriausiai kokteilius maišyti su kambario temperatūros vandeniu ir laikyti neperšviečiame inde.

Gėrybės – visus metus!

„Vasara greitai baigiasi, kartu su ja užsidaro ir „gėrybių mugė“, – sako R. Šilenskienė. – Neįmanoma per uogų sezoną sukaupti tiek vitaminų, kad jų organizmui užtektų visus metus, reikia kasdien valgyti visavertį maistą, o tam labai tinka ir uogos. Geriausias jų išsaugojimo būdas yra šaldymas. Sveikas uogas beriu į maišelius ir šaldau. Jokio cukraus, jokio trynimo!“

Subalansuotos mitybos ekspertė pabrėžia, kad atšildyti uogas reikia šaldytuve, lėtai.

Uogas galima ir džiovinti, tam labiausiai tinka šermukšniai, gudobelės ir aronijos. Su jomis pasiruošite kvapios ir sveikos arbatos.

ANTĖJA
LABORATORIJA

**TINKAMAS
PASIRUOŠIMAS
SVARBIAUSIA**



AKCIJA -25%

Tyrimų programos **sportuojantiems:**

Σ 40 ^{40€}	Σ 72 ^{60€}	Σ 114 ^{60€}
Σ 50 ^{50€}	Σ 90 ^{49€}	Σ 149 ^{49€}

Akcija galioja gegužės ir birželio mėn. Akcijos organizatorius pasilieka teisę bet kuriuo metu keisti akcijos sąlygas.

8 700 55511

Antėja laboratorija

anteja.lt