

Rita Šilenskienė

MANO KŪNAS – MANO TVIRTOVĖ



Viskas apie
priešuždegiminę
mitybą

Rita Šilenskienė

MANO KŪNAS – MANO TVIRTOVĖ

Viskas apie priešuždegiminę mitybą

Dizainerė Evelina Garliauskienė

Redaktorė Auksė Gasperavičienė

Receptų nuotraukos – knygos autorės Ritos Šilenskienės

Leidinyje panaudotos nuotraukos ir iliustracijos iš „Freepik“ ir elements.envato.com

Knygoje pateikiamas visapusiškas požiūris į mitybą, pagrįstą mokslu ir realiais pavyzdžiais. Autorė dalijasi įžvalgomis apie priešuždegiminę mitybą, kurios dėka galite pagerinti savo sveikatą, sumažinti uždegiminius procesus ir sustiprinti imuninę sistemą. Čia aptariami praktiniai metodai, kurie padės gyventi sveikiau, be didelių apribojimų ar sudėtingų taisyklių.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

ISBN 978-609-454-829-1

e-ISBN 978-609-454-830-7

© Rita Šilenskienė, 2024

© Evelina Garliauskienė (dizainas), 2024

Rita Šilenskienė

MANO KŪNAS – MANO TVIRTOVĖ

Viskas apie priešūždegiminę mitybą

Kaunas

2024

TURINYS

7	Susimąstykime	71	Dash dieta
9	Koks yra sveikas žmogus?	75	Augalinė dieta
10	Tyrimai	81	Gaps dieta
15	Lėtinės ligos – šiuolaikinė civilizacijos rykštė	87	Mažo angliavandenių kiekio dietos
18	Koreguojami lėtinių ligų rizikos veiksniai	90	Protarpinis badavimas
21	Nekoreguojami lėtinių ligų rizikos veiksniai	96	Apibendrinimas
23	Kada ir kaip formuojasi sveikata?	97	16 geriausių priešūždegiminių produktų
23	Mikrobiotos reikšmė	118	Sinerginiai maisto deriniai
33	Įpročiai ir valia	123	Jūsų kūnas – jūsų tvirtovė
37	Pokyčių įgyvendinimo planas	125	Iššūkis sau
40	Elgsenos keitimo žingsniai	126	Imkitės veiksmų šiandien
43	Sveika gyvensena	130	Mano diena
43	Kliūtys ir patarimai	133	Receptai
47	Koks maistas palankus sveikatai?	133	Laikas pusryčiauti. 8 pusryčių idėjos
50	Tikras maistas	153	Pietų metas. 8 pietų idėjos
54	Priešuždegiminė mityba. Įvairios dietos	172	Vakarienės metas. 8 vakarienės idėjos
58	Priešuždegiminės mitybos bendrieji principai	190	Ar reikia užkandžių. 8 užkandžių idėjos
61	Viduržemio jūros dieta	210	Literatūra
64	Naujoji šiaurės šalių dieta (NND)	215	Apie autorę



SUSIMĄSTYKIME

Tamsi naktis apgaubė miegantį miestelį. Kur ne kur žaidė mėnulio šešėliai, dangus buvo nusėtas spindinčiomis žvaigždėmis. Visuose namų languose buvo tamsu, nes laikrodžio rodyklės seniai buvo pasislinkusios po vidurnakčio. Visuotinės tamsos šydą draskė vieno namo langas, kuriame mirguliavo maža lemputė. Kas gi ten nemiega? Kokiai dūšelei neramu ir kokios mintys neleidžia džiaugtis lovos šiluma? Prie stalo sėdėjo dar jaunas, bet jau nuo ilgo sėdėjimo prie kompiuterio pakumpęs vyras. Jo vardas buvo Tedas. Jis žvelgė tai į ant stalo atverstą knygą, tai akimis kažko pro langą ieškojo tamsoje. Jo mintys klajojo kažkur toli, lyg siekdamos sugauti žvaigždžių siunčiamą svajonę. Tedui buvo neramu. Gal pirmą kartą gyvenime jis pradėjo mąstyti apie sveikatą ir jos svarbą. Kodėl būtent dabar ir dar naktį? Todėl, kad vakar jis palaidojo savo draugą, kurio gyvenimą staiga nutraukė infarktas... Jam tai buvo didelis smūgis netekti vaikystės draugo, kuriam buvo tik... 38 metai. Šalia draugo karsto ašarą braukė mama, kuri buvo ką tik įveikusi onkologinę ligą ir tikėjo, kad į šeimą vėl grįžo viltis. Viltis gyventi... Visą dieną Tedo galvoje sukosi mintys: „Kaip taip gali būti? Juk jis buvo toks jaunas?“ Jaunuolis rimtai pradėjo svarstyti, kodėl giltinė neatsižvelgia į amžių. Kada turime pradėti rūpintis sveikata? O kokia mano sveikata? **O kas yra ta sveikata?** Svarbiausia – KĄ DARYTI, KAIP JA RŪPINTIS? Mintys kaip strėlės skraidė galvoje, po to minčių blyksniai susiliejo į silpną šviesos švytėjimą, galiausiai smegenyse atsirado netikėtas, galingas spindesys, kuris apšvietė jo protą.

SVEIKATA – tai toks dalykas, kurio negali garantuoti net jaunystė! Jis suprato, kad **SVEIKATA** yra laikinai suteikta galimybė džiaugtis kiekviena gyvenimo akimirka. O galimybės laikas priklausys nuo asmens elgsenos.

Ant Tedo kelių gulėjo knyga „Mano kūnas – mano tvirtovė“. Pirmą knygą dalis prasidėjo klausimu: „Koks yra sveikas žmogus?“ Chmmm... Tedo akys vėl nukrypo

į žvaigždžių sietyną ir jis ėmė dėlioti mintis: „Kodėl pradedame savimi rūpintis, kai įvyksta kas nors blogo?.. Reikia keistis!“

Gyvenimas yra meno kūrinys, o SVEIKA GYVENSENA – tai kiekvieno asmens pasirinktas unikalus veikimo būdas. Kokį gyvenimo paveikslą sukursime, priklausys nuo mūsų norų, tikslų, žinių, savimonės, motyvacijos, atkaklumo, elgsenos ir santykio su savimi. Svarbiausia – suvokti, kad jūsų kūnas yra jūsų sielos tvirtovė, kuria reikia rūpintis, remontuoti, prižiūrėti ir gerbti.

Gyvenimas – tai puikiai sukurtas meno šedevras, kuris susideda iš kasdienio mažo plunksnos prisilietimo prie dienos istorijos drobės ir susilieja į nuostabų spalvotą paveikslą, pilną gražių akimirų, įdomių patirčių. Kaip menininkas, kuris kruopščiai ir meistriškai sudėlioja savo kūrinį, **žmogus gali taip pat sukurti savo kelio šedevrą, į kiekvieną gyvenimo iššūkį atsakydamas sąmoningai ir su meile sau.**

Tedas pažvelgė pro langą į nakties tamsą. Brėško naujos dienos aušra. Tai buvo

puikus laikas pradėti kelionę į sveikatą, gerovę ir atrasti, kur slypi tikrasis gyvybingumo ir energijos šaltinis. Lango šešėlyje stovintis jaunuolis pakėlė galvą, o jo akys degė apsisprendimu ir ryžtu. Jis nususuko nuo lango, o veide matėsi vos įžiūrima šypsena. Jaunuolio kelionė į pokyčių pasaulį tik prasidėjo. Tedas pasuko savo keliu, kuriuo eis nuosekliai mokydamasis, tobulėdamas, suvokdamas, kad kiekviena spalva, kiekvienas judesys, kiekviena šviesos ir tamsos išraiška jo gyvenimo paveiksle taps gyvybingumo, patirčių ir sveikatos atspindžiu.

Tai buvo Tedo kelio pradžia. Pradžia suprasti, kad sveikas gyvenimo būdas ir **sveikata yra ne tik gyvybės išsaugojimas, bet ir visaverčio gyvenimo kūrimas.**



KOKS YRA SVEIKAS ŽMOGUS?

TYRIMAI

Tokią Tedo draugo baigtį, apie kurią pasakojau knygos įžangoje, galite išgirsti vos ne kasdien. Kodėl? Todėl, kad daugelis tiek jaunų, tiek vyresnių žmonių gali jaustis neveikiami laiko ir sveikatos problemų. Negalavimai, ligos jiems atrodo kaip mistika ir tolimas horizontas. Dėl pasitikėjimo savo jaunyste, „galiomis“ ir „geležine“ sveikata dažnai susiformuoja ne pats palankiausias gyvenimo būdas.

Kodėl imame rūpintis sveikata tik tuomet, kai patiriame konkretų sveikatos sutrikimą arba kai pagal pojūčius tampa akivaizdu, kad kažkas kūne negerai? Juk jūsų kūnas turi būti jūsų gerovės, sielos, minčių, sumanymų, svajonių namai ir tvirtovė. Griuvėsiuose nesmagu nei gyventi, nei kurti...

Jei jaučiatės gerai ne tik fiziškai, emociškai, bet ir psichologiškai, pakanka energijos atlikti kasdienes darbus ir dar lieka laiko džiaugtis gyvenimu, galbūt esate sveikas žmogus. Tikriausiai valgote įvairų ir subalansuotą maistą, reguliariai judate arba sportuojate, gerai miegate ir stengiatės išlaikyti teigiamą požiūrį į gyvenimą. Gebate susitvarkyti su stresu, žinote, kaip prižiūrėti savo kūną ir dažnai skiriate laiko savo gerovei, pomėgiams, bendravimui. Šaunu, jei toks esate! Bet jei skaitote šią knygą, matyt, kažkas vis dėlto neramina. Ar galite tapatinti save su šiuo apibrėžimu?

SVEIKAS ŽMOGUS yra tas, kuris žino savo kūno sveikatos būklę, galimybių ribas, geba pasirūpinti organizmo poreikiais ir siekia ilgaamžiškumo bei visaverčio gyvenimo natūraliais, sveikatai palankiais metodais, neturi žalingų įpročių. Jis yra fiziškai aktyvus, maitinasi sveikatai palankiu maistu, siekia emocinio stabilumo, dvasinės gerovės ir teigiamų tarpasmeninių santykių.



Pasaulio sveikatos organizacija atkreipia dėmesį, kad visuomenės nariai galėtų išvengti 90 proc. 2 tipo cukrinio diabeto, 80 proc. širdies kraujagyslių sistemos ligų, 30 proc. onkologinių ligų, jei būtų fiziškai aktyvūs, tinkamai maitintusi, rūpintusi emocine sveikata ir vengtų žalingų įpročių. Neisavertė mityba yra vienas iš keturių pagrindinių rizikos veiksnių. Sveikata tampa vis labiau priklausoma nuo gyvenimo būdo.

Nelengva užkirsti kelią ligoms, bet supratimas apie tai, kaip ir kodėl jos atsiranda, gali būti pirmas žingsnis kovojant su jomis ar užbėgant joms už akių.

Išanalizuokite savo kūno siunčiamus signalus – apsilankykite pas šeimos gydytoją, atsižvelgdami į simptomus, pasidarykite išsamius tyrimus, aptarkite juos su specialistu ir, atsižvelgdami į savo galimybes, poreikius bei gyvenimo būdą, sudarykite individualų sveikatos korekcijos planą.

Kai veiksime pagal planą, nebus skubėjimo, nervinės įtampos, spėriai valgomų pusryčių ir greitojo maisto pirkimo pakeliui į darbą.

Vakaras, praleistas bendraujant šeima ir kalbantis apie praėjusią dieną, aptariant, kas ką norės valgyti ryte, bus šiltas ir jaukus, o kitas rytas – BE STRESO! Pamažu susiformuos tinkami mitybos ir bendravimo įpročiai, kuriuos perduosite iš kartos į kartą.

Keturi maisto deriniai pusryčiams

1 variantas	2 variantas	3 variantas	4 variantas
<p>Kruopų košė + įvairios sezoninės daržovės, pagardintos žolelėmis, 1 šaukštu šaltai spausto sėmenų arba alyvuogių aliejaus.</p> <p>Begliutenės kruopos: sorų, žaliųjų ir kepintų grikių, sorgų.</p> <p>Sėklos: bolivinių balandų, ispaninių šalavijų, burnočių.</p> <p>Kruopos su gliutenu: ruginės, miežinės, kvietinės, perlinės, kuskusas.</p>	<p>Begliutenė duona + įvairios sezoninės daržovės ir riebalai.</p> <p>Riebalai: avokadas, sviestas, užtepėlės.</p> <p>Duonai kepti tinka riešutų, sėklų miltai, riešutai ir sėklos, mirkyti raudonieji lęšiai ir žalieji griekiai.</p> <p>Sumuštiniais su begliutene duona tinka sūris, žuvis, kiaušiniai, mėsa.</p> <p>Pirktinėje duonoje turi būti ne daugiau kaip 5 g cukrų 100 g produkto ir apie 10 g skaidulinių medžiagų 100 g produkto</p>	<p>Baltymai + įvairios sezoninės daržovės arba uogos.</p> <p>Baltymai: ožkų, avių ar karvių pieno sūris, žuvis arba mėsa (iki 70 g), 1–2 kiaušiniai, varškė, natūralus jogurtas (iki 150 g), grybai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiaušiniai, omletai su šiltomis daržovėmis ir salotomis. • Varškėčiai, virtiniai su uogomis ar jogurtu. • Salotos su tunu ir kiaušiniu. • Sumuštiniai. <p>Pirktiniai pieno produktai be pridėtinių cukrų ir kuo mažiau priedų. Rūkytos dešros, kumpiai nerekomenduojami.</p>	<p>Glotnučiai, uogos, vaisiai, riešutai.</p> <p>Greitiems pusryčiams geriausiai tinka glotnutis.</p> <p>Dėkite į kokteilį baltymų ir riebalų: mirkytų sėklų arba riešutų, avokado, daržovių, uogų, vaisių.</p> <p>Gaminti kokteili- linėje, o ne sul- čiaspaudėje, kad nebūtų išmesta ląsteliena.</p>

Sutartiniai žymėjimai: a. š. – arbatinis šaukštelis; v. š. – valgomasis šaukštas.



8
PUSRYČIŲ
IDĖJOS



KIAUŠINIAI PAPRIKOJE

1 porcija

Reikės

1 vidutinės paprikos
2 kiaušinių
½ mocarelos sūrio
rutuliuko

Prieskoniai:

pipirų, čiobrelių, peletrūno

Salotoms:

kelių salotų lapų, žiupsnis
špinatų lapelių, 1 šviežio
agurko, moliūgų sėklų,
kelių džiovintų pomidorų,
alyvuogių aliejaus, druskos,
pipirų, balzaminio acto.

Gaminimas

- Papriką perpjauti pusiau ir išimti sėklas. Kotelį galima palikti, kad neištekėtų kiaušinis.
- Į paprikos puseles sudėti pusę kubeliais supjaustyto sūrio ir supilti po kiaušinį.
- Kepti orkaitėje arba karšto oro gruzdintuvėje 15 min., 170 °C su oro pūtimu.
- Pasibaigus kepimo laikui, paprikas pabarstyti likusiu sūriu ir dar trumpai (3–4 min.) kepti, kol sūris šiek tiek išsilydys.
- Kol kepa kiaušiniai, galima paruošti salotas: sutarkuoti morką, smulkiai supjaustyti agurką. Į lėkštę sudėti salotų lapelius, supjaustytą ar tarkuotą agurką, špinatų lapelius ir džiovintus pomidorus. Daržoves pabarstyti druska, pipirais, čiobreliais, apšlakstyti aliejumi ir balzaminio actu.

Pastaba: šis patiekalas tinka ir vakarienei. Kiaušinius galima kepti ir dideliame pomidore, išskobus jo minkštimą. Tinka keto duonelė ar traškučiai.





Sparčiai kintantis pasaulio vystymasis, naujos technologijos, informacinio srauto gausa vis labiau skatina domėtis gyvenimo kokybe ir trukme. Nebeįmanoma nekreipti dėmesio į mūsų gyvenseną. Kokį maistą pasirinksi, tokia ir bus jūsų sveikata. Gana pataikauti pilvui ir kitų nusistovėjusiai nuomonei, kad sveikas maistas neskanus. Maitintis visaverčiu maistu nesudėtinga. Gana kenkti sau ir gamtai!

Linkiu atrasti gaminimo džiaugsmą ir naujus skonius. Tegul virtuvė tampa jūsų kūrybiškumo ir bendravimo vieta, pasinerkite į atradimų, stebuklingų patiekalų, lemiančių sveikatą ir gero skonio pasaulį.

Būkite sveiki ir laimingi

Jūsų dietistė

Rita Gilenskiene

www.silenskiene.lt



APIE AUTORE

Rita Šilenskienė – dietistė, sveikos gyvensenos koučerė, knygų apie mitybą autorė. Knygose „Pirmas šaukštas“, „Sveikata nuo pirmo šaukšto“, „Keto menu“, „Drakono išmintis“ autorė sudėjo 51 metų patirties mitybos srityje rezultatus, grindžiamus ilgalaikiais žmonių maitinimosi stebėjimais. Jos siūlomas maitinimosi planas ne vienam padėjo atsikratyti antsvorio, kontroliuoti lėtines ligas, džiaugtis geresne savijauta.

Penktoji autorės knyga – „Mano kūnas – mano tvirtovė“ skirta visiems, norintiems geriau suprasti ligų kilmę ir rasti būdus, kaip kontroliuoti ar įveikti lėtines ligas. Ši knyga atskleidžia, kokie maisto produktai gali skatinti uždegimus organizme ir kaip juos atpažinti. Čia rasite praktinių patarimų, kaip pasirinkti tinkamą maitinimosi būdą, kad nereikėtų nuolat šokinėti nuo vienos dietos prie kitos.

Knygoje pateikiamas visapusiškas požiūris į mitybą, pagrįstą mokslu ir realiais pavyzdžiais. Autorė dalijasi įžvalgomis apie priešūždegiminę mitybą, kurios dėka galite pagerinti savo sveikatą, sumažinti uždegiminius procesus ir sustiprinti imuninę sistemą. Čia aptariami praktiniai metodai, kurie padės gyventi sveikiau, be didelių apribojimų ar sudėtingų taisyklių.

Knygoje neapsiribojama vien teorija, siūloma daug priešūždegiminei mitybai skirtų receptų, kurie padės lengvai ir skaniai integruoti šias žinias į kasdienį gyvenimą. Skaitytojai gaus ne tik teorinės informacijos, bet ir praktinės naudos, nes sužinos, kaip paruošti sveikų ir skanių patiekalų.

„Mano kūnas – mano tvirtovė“ skirta ne tik tiems, kurie jau susiduria su sveikatos problemomis, bet ir tiems, kurie siekia jų išvengti bei išlaikyti savo kūną stiprų ir sveiką. Tai – jūsų kelionės į sveikesnį ir laimingesnį gyvenimą pradžia.



Ritos Šilenskienės knyga „Mano kūnas – mano tvirtovė“ yra įkvėpiantis kvietimas pasirūpinti savo sveikata per maistą. Knygoje ne tik paaiškinama, kaip mityba gali padėti sumažinti lėtinius uždegimus, bet ir kviečiama į asmeninę kelionę link sveikesnio ir sąmoningesnio gyvenimo būdo.

Autorė pateikia paprastus ir aiškius patarimus bei receptus, padedančius lengvai integruoti šiuos principus į savo kasdienybę. Tai ne tik informatyvus, bet ir naudingas vadovas, kuriame kiekvienas ras įkvėpimą rūpintis savo kūnu kaip tvirtove.

prof. Leonas Valius

Kauno klinikų Šeimos medicinos klinikos vadovas