

Naudingiausia mitybos sistema
gražiai išvaizdai, idealiam svoriui ir puikiai savijautai

Daugiau nei

100

receptų!

Ilka Rae Adams

SUPER MAISTAS



Ilka Rae Adams

SUPER MAISTAS

Iš anglų kalbos vertė
Viktorija Bourassa



OBUOLYS

APIE AUTORE

Mano vardas Ilka Rae Adams, ir aš negaliu tverti nė dienos be sveikos mitybos ir fitneso – tai oras, kuriuo kvėpuoju, ir didžiausia mano gyvenimo aistra. Tikiuosi, kad įkvėpti mano pavyzdžio, jūs irgi pradėsite atsakingiau vertinti savo sveikatą ir geriau savimi rūpinsitės, sekdami taisyklingos mitybos patarimais ir reguliariai sportuodami.

Fitnesu ir sveika mityba susidomėjau 2004 m., kai vos baigusi mokyklą atvykau į Didžiąją Britaniją. Užaugau šeimoje, kurioje tėvai labai riboja nesveiko maisto ir saldumynų vartojimą. Taip riboja, kad visi skanumynai buvo rakinami spintelėje, o raktą turėjo tik tėtis. Jei norėjome ko nors skanaus, reikėjo prašyti, o tėtis nusprendavo, kiek ir ko mums duos. Kartais vietoje saldumynų tėtis mums duodavo vaisių. Valgymas restoranuose buvo laikomas pinigų švaistymu, tad beveik niekada juose nesilankydavome. Pamenu, kaip mėgdavau mokyklines ekskursijas, mat tuomet galėdavau suvalgyti mėsainį arba picą, atsigerti limonado.

Būdama aštuoniolikos ir atsidūrusi Didžiojoje Britanijoje pasidaviau miesto gatvėse parduodamų užkandžių pagundai, tad namie gamintas valgis tapo praeitimi. Daugiau nebeplanavau, ką valgysiu kitą dieną, o dar blogiau buvo tai, kad lioviausi sportavusi. Iki atvykimo į Didžiąją Britaniją visada aktyviai sportavau ir užsiimdavau kitokia popamokine veikla: šokinėjau į tolį, vasarą bėgdavau sprintus, žiemą žaidžiau žolės riedulį ir netbolą, dėl smagumo dirbau modeliu ir šokau. Išvykusi iš gimtosios šalies valgiau nereguliariai, maistas buvo nesveikas, iš greitojo maisto restoranų, o darbe per dieną prasėdėdavau po 10 valandų.

Iš pradžių nepastebėjau, kad priaugau svorio, mat mano kūnas labai proporcingas ir priaugtas svoris pasiskirsto gana tolygiai, tad iš išorės sunku pastebėti kelis papildomus kilogramus. Suvokiau pastorėjusi tik tada, kai nuėjusi apsipirkti įprasto dydžio džinsus, kurie turėjo tikti, užsitempiau tik iki šlaunų. Buvau sukrėsta, tad pasimatavau dydžiu didesnius džinsus – juos užsimauti pavyko, bet



užtrauktuką užsegiau sunkiai. Nustebau, kai lengviausiai įtilpau į dviem dydžiais didesnius džinsus. Mano dydis buvo nebe 36-as, o 40-as.

Džinsų nenusipirkau. Užuot juos pirkusi, nuėjau į maisto prekių parduotuvę ir įsigijau daržovių bei žuvies. Norėjau pakeisti blogus įpročius ir grįžti prie tokios mitybos, kokios mane visą gyvenimą mokė tėvai. Taip pat kitą dieną nusipirkau sporto klubo abonementą. Štai taip ir prasidėjo mano domėjimasis sveika mityba.

Žinoma, kad sugebėčiau išlikti ištikima naujam gyvenimo būdai, turėjau išsiaiškinti, kaip paruošti ne tik sveikus, bet ir skanūs patiekalus, mat aš tikrai nemėgsčiau beskonio maisto. Pradėjau dažniau eksperimentuoti virtuvėje ir atradau tokių naujų maisto ir prieskonių derinimo būdų, kad net paprasčiausias užkandis tapdavo malonumu. Draugai visuomet išgirdavo mano patiekalus ir nustebdavo,

kai papasakodavau, kaip paprasta juos paruošti. Nemėgstu virtuvėje praleisti daug laiko – noriu įbėgti ir išbėgti, todėl mano patiekalai paprastai yra labai lengvai paruošiami, bet turi visus geruosius kūnui būtinausius ingredientus.

Kuo ilgiau valgiau sveiką maistą ir laikiausi naujojo gyvenimo būdo, tuo aiškiau buvo matyti dideli pokyčiai: turėjau daugiau energijos, nebesirgdavau (europietiškas klimatas gali labai nuvarginti afrikiečių imuninę sistemą), nuolat buvau geros nuotaikos, ji taip nebesyravo kaip anksčiau, išsivalė oda, nebekankino PMS simptomai ir, žinoma, labai lengvai kontroliavau savo svorį. Kai valgiau nesveiką maistą, odą berdavu, nuolat jaučiau nuovargį, nors ir visą dieną prasiždavau arba pramiegodavau. Taip pat nuolat kankino virškinimo sutrikimai: jaučiau pūtimą, kaupdavosi dujos, sukietėdavo viduriai. Visi šie simptomai buvo nemalonūs ir gėdingi jaunai moteriai, kuri nuolat norėjo atrodyti puikiai.

Šioje knygoje noriu su jumis pasidalyti savo paslaptimis, kad ir jūs galėtumėte džiaugtis tokiais pat rezultatais, kokių pasiekiau aš. Man pavyko kontroliuoti savo svorį, sustiprinti imuninę sistemą, pagerinti virškinimą, atsirado daug energijos,

padidėjo libido ir pasitikėjimas savimi – visi mano išvardyti pasiekimai priklauso nuo to, ką valgote.

Domėdamasi sveika gyvensena pradėjau dirbti sveikatingumo konsultante „Virgin Active Gym“ – didžiausiame sporto klube Namibijos sostinėje Vindhuke.

2007-aisiais, būdama 21-y, dalyvavau „Mis Namibijos“ grožio konkurse ir buvau viena iš 10 finalininkių, kurios buvo atrinktos iš kelių tūkstančių konkurse norėjusių dalyvauti merginų.

Tų pačių metų rugsėjį atvykau į Lietuvą ir Vilniaus Gedimino technikos universitete pradėjau studijuoti verslo vadybos ir rinkodaros bakalaurą. Mokslus 2011-aisiais baigiau su pagyrimu, buvau viena iš geriausių savo grupės studentų.

Magistro studijas tęsiau Vilniaus dailės akademijoje, 2013-ųjų pavasarį mokslus baigiau irgi kaip viena geriausiųjų savo grupėje.

Baigusi studijas beveik metus dirbau asmenine trenere, mamų ir kūdikių užsiėmimų instruktore bei sambos šokių mokytoja „Goodlife“ sporto klube Pilaitėje, Vilniuje.

2013-aisiais dalyvavau savo pirmosiose fitneso varžybose WBBF (angl. *World Bodybuilding Federation*) „Fitness Model“ modelių kategorijoje, kurioje būna du etapai: vienas su suknele ir vienas su bikiniu. Šioje kategorijoje užėmiau antrą vietą.

2014-aisiais kartu su savo vyru Andriumi Pauliukevičiumi pradėjau dirbti sporto ir mitybos konsultante „KILLO grupėje“ – internetinėje sveikatos ir fitneso programoje.

Įkūriau nuosavą kompaniją MB „Aktyvi Ilka“, kurioje nuo 2015-ųjų klientams siūlau asmenines konsultacijas, treniruočių programas ir mitybos planus.





ANGLIAVANDENIŲ
GAUSUS
SUPERMAISTAS

AVIŽOS

Avižinė košė per pusryčius mėgaujasi ne vienas. Ji turi išties daug skaidulų ir mažina cholesterolio kiekį kraujyje, padeda virškinimo sistemai, greitina medžiagų apykaitą. Joje daug būtinųjų maisto medžiagų ir tirpiųjų maisto skaidulų, kurios padeda sumažinti širdies ligų riziką. Kadangi košėje daug skaidulų, jos pavalgę ilgesnį laiką jaučiatės sotiesni ir energingesni.

Kad avižų košė taptų trokštamesniais pusryčiais, visada galite ją paskaninti šviežiais ar džiovintais vaisiais, riešutais arba riešutų sviestu, medumi, netgi trupučiu išrūgų baltymų. Rytai taip pat galima pasimėgauti avižiniais blyneliais ir sausainiais.

BOLIVINĖS BALANDOS

Bolivinės balandos laikomos vienu maistingiausiu supermaistu ir yra vadinamos ateities supergrūdais. Neįtikėtina balandų nauda yra labai įvairi.

Bolivinės balandos, nors ir yra grūdai, yra gausios baltymų, turinčių visas devynias nepakeičiamąsias aminorūgštis. Jose taip pat daugiau skaidulų nei kituose grūduose, o skaidulos padeda mažinti vidurių užkietėjimą, cholesterolio ir gliukozės kiekį kraujyje, mažina aukštą

kraujospūdį, padeda išvengti cukraligės. Skaidulos taip pat palengvina dietos laikymąsi, mat suvartoję netgi nedidelį kiekį skaidulinio maisto ilgiau jausite sotumą. Bolivinėse balandose yra geležies. Geležis palaiko kraujo ląsteles



sveikas, padeda formuoti hemoglobi-
nui, perneša deguonį tarp ląstelių bei į
raumenis ir pagerina smegenų funkciją,
mat smegenys įsisavina apie 20 % krau-
jyje esančio deguonies.

Bolivinėse balandose gausu riboflavino
(B₂), kuris gerina smegenų ir raumenų
ląstelių energijos apykaitą ir padeda
ląstelėms ją gaminti.

Dar vienas balandose esantis elemen-
tas lizinas labai svarbus audinių augimui
ir atsinaujinimui.

Balandose daug magnio, kuris atpalai-
duoja kraujagysles ir taip palengvina mi-
greną. Magnis taip pat padeda palaikyti
sveiką cukraus kiekį kraujyje, reguliuoti
kūno temperatūrą, atsikratyti toksinų,
pagaminti daugiau energijos ir formuoti
sveikus kaulus bei dantis.

Balandose taip pat daug mangano –
antioksidanto, padedančio išvengti
gaminant energiją padaromos žalos
mitochondrijoms ir apsaugoti raudonuo-
sius kraujo kūnelius nuo laisvųjų radikalų
poveikio.

RUDIEJI RYZIAI

Rudieji ryžiai suteikia energijos ir turi
daug kitų naudingų savybių. Juose yra
šiek tiek mangano, padedančio iš balty-
mų bei angliavandenių išgauti energiją ir
susijusio su riebalų rūgščių sinteze, ypač
svarbia sveikai nervų sistemai palaikyti ir
kūno vartojamam cholesteroliiui gaminti.
Manganas taip pat ypač padeda apsi-
saugoti nuo laisvųjų radikalų.

Rudieji ryžiai padeda palaikyti sveiką
svorį, nes juose daug skaidulų ir lecitino,
kurie daug lėčiau virškinami. Palyginti
su tais, kurie vartoja rafinuotus grūdus,
valgantys ruduosius ryžius svorio ne-
priauga.

Kelios porcijos rudųjų ryžių per savaitę
ypač naudingos moterims, po menopau-
zės kenčiančioms nuo aukšto choleste-

rolio lygio kraujyje, aukšto kraujo spaudimo ir kitų kraujagyslių ligų simptomų.

Ruduosiuose ryžiuose gausu skaidulų ir seleno. Tiems, kas nerimauja dėl storosios žarnos vėžio, būtina žinoti, kad rudieji ryžiai dėl skaidulų koncentracijos padeda sumažinti vėžį keliančių medžiagų sąlygtį su žarnyno ląstelėmis ir dėl turimo seleno žymiai sumažina storosios žarnos vėžio riziką. Selenas taip pat yra nepakeičiamas keliuose maisto medžiagų apykaitos procesuose, tarp jų ir skydliaukės hormonų apykaitos, antioksidantų gamybos ir imuniteto palaikymo.

Rudieji ryžiai taip pat veikia kaip antibiotikai. Juose yra magnio, kuris, kaip parodė tyrimai, padeda sumažinti astmos simptomus, kraujospūdį, migrenos priepuolius ir širdies priepuolių bei insultų riziką. Kaip magniui tai pavyksta? Subalansuodamas kalcio poveikį ir atpalaiduodamas nervus, jis padeda reguliuoti nervų ir raumenų tonusą. Magnio trūkumas gali pakelti kraujospūdį, sukelti raumenų spazmus, migreną, mėšlungį, didinti įtampą, maudimą, nuovargį. Magnis, kaip ir kalcis, taip pat yra būtinas norint turėti sveikus kaulus.

JUODIEJI RYŽIAI



Juodieji ryžiai – tai naujasis supermaistas, kurio viename šaukšte, kaip tvirtinama, yra daugiau antocianino nei šaukšte mėlynių, be to, juoduosiuose ryžiuose daug mažiau cukraus ir daugiau skaidulų bei vitamino E. Antocianinas yra antioksidantas, padedantis kovoti su vėžiu, širdies ligomis ir kitais negalavimais.

GRIKIAI

Iš tiesų griekiai yra ne grūdai, o rabarbarui giminingo augalo sėklos, todėl jie naudingesni nei grūdai.

Grikiuose daug aminorūgščių, tarp jų lizino ir arganino, kurios svarbios sveikai širdžiai ir imunitetui palaikyti.

Grikių glikemijos indeksas nedidelis, juose daug skaidulų ir baltymų, padedančių išvengti staigaus cukraus kraujyje padidėjimo, kuris savo ruožtu didina svorį ir verčia svyruoti nuotaiką. Taip pat grikiuose nėra glitimo, tad tai puikus pasirinkimas glitimui alergiškiems žmonėms.

Juose taip pat yra triptofano, kuris užtikrina gerą miegą, ir daug magnio, gerinančio širdies, raumenų veiklą ir svarbaus daugelio fermentų funkcionavimui.







SUPERMAISTAS:

vaisidi

UOGOS

SPANGUOLĖS

Spanguolės tikrai yra vienos iš superuogų, kurias derėtų įtraukti į šeimos racioną. Paprastai jomis puošiami desertai arba pagardinami kalakutienos patiekalai, bet vertėtų prisiminti, kad spanguolės yra labai naudingos sveikatai ir padeda kovoti su ligomis. Jose gausu antioksidantų, kurie padeda išvengti laisvųjų radikalų daromos žalos, atnaujinti ląsteles, kovoti su raukšlėmis. Spanguolėse taip pat daug vitamino C ir ląstelienos. Nenuostabu, kad šaldytos, džiovintos uogos ar šviežiai spaustos spanguolių sultys turi daugiau antioksidantų nei parduotuvėse parduodamos gausios cukraus jų sultys ar pada-

žai. Be to, šios su bakterijomis kovojančios uogos taip pat mažina uždegimus, širdies ligų riziką, gerina burnos sveikatą, padeda išvengti opų ir pienligės, taip pat trukdo augti kai kurioms vėžinėms ląstelėms.

DYGLIUOTŲJŲ OŽERŠKIŲ UOGOS (ANGL. GOJI)

Taip pat dar vadinamos kininių ožerškių uogomis, jos yra tikras supermaistas, kilęs iš Himalajų regiono Kinijoje ir Tibete. Mažos raudonos uogos tūkstančiais buvo naudojamos kinų žolininkų, kurie jomis gydė regos sutrikimus, stiprino imunitetą ir suteikdavo ilgaamžiškumą. Dauguma šių uogų savybių yra susijusios su didele antioksidantų koncentracija. Jose neįtikėtinais kiekiais yra vitamino C, beta karoteno, aminorūgščių, geležies ir B grupės vitaminų. Džiovintos jos primena vyšnias, tik vos vos sūresnės.



Taip pat jų galima nusipirkti sumaltų į miltelius, galima gerti jų sultis arba vartoti papildus.

AVIETĖS

Del ypatingos struktūros avietės turi išties daug skaidulų. Taip pat jose gausu vitamino C, mangano, B grupės vitaminų (B₁–B₃), folio rūgšties, magnio, vario ir geležies. Avietėse yra visų svarbių antocianinų, elago rūgšties, kvercetino, galo rūgšties, cianidinų, pelargonidino, katechino, kaempferolo ir salicilo rūgšties. Geltonos avietės turi šiek tiek mažiau antioksidantų. Avietėse yra ketonų, kurie reklamuojami kaip svorio mažinimo papildas.

MĖLYNĖS

Mėlynės – tikros superžvaigždės tarp kitų maistingų uogų. Jos ne tik labai populiarios, bet ir, palyginti su kitais vaisiais, daržovėmis ir prieskoniais, turi labai daug antioksidantų. Tyrimai rodo, kad mėlynės gali mažinti atminties sutrikimus, širdies priepuolio riziką, taip pat lėtina senėjimą. Mėlynės yra puikus

vitamino C ir K, mangano ir skaidulų šaltinis.



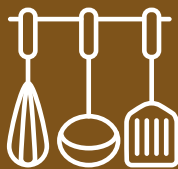
GERVUOGĖS

Gervuogės ypatingos tuo, kad jose daug skaidulų, vitamino C ir K, folio rūgšties ir mangano. Taip pat jose gausu antioksidantų ir tokių polifenolinių junginių, kaip elago rūgštis, taninai, elagitaninai, kvercetinas, galo rūgštis, antocianinai ir cianidinai. Daugelio nuomone, gervuogės yra vienos geriausių antioksidantų šaltinių.

BRAŠKĖS

Vitaminas C yra pagrindinis šių uogų privalumas. Tyrimai rodo, kad šis antioksidantas padeda atkurti audinius, gerina imunitetą ir kovoja su laisvųjų radikalų daroma žala.





RECEPTAI

KEKSAI SU ŠPINATAIS

Keksus su špinatais mėgstu dėl dviejų priežasčių: visų pirma, atrodo, kad valgau įprastą keksą, o visų antra – juos taip lengva paruošti. Jei pabodo pusryčiams valgyti kiaušinius, būtinai paragaukite šių keksų. Receptas 4 keksams.

Ingredientai	Kiekis	Energinė vertė (kcal)	Maisto medžiagos (g)
Kiaušiniai	2 dideli	147	Baltymai 19
Švieži mažieji špinatai	25 g	20	Angliavandeniai 21
Avižos	30 g	110	Riebalai 12
Jūros druska	Žiupsnelis	0	Ląsteliena 6
			Cukrus 1
			Energinė vertė (kcal) 277

- 1 Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
- 2 Išpurškite keksų kepimo skardą neriebiu kepimo aliejumi.
- 3 Suplakite 2 kiaušinių baltymus. Labai smulkiai supjaustykite špinatus. Sumaišykite sausas avižas su špinatais ir kiaušinių baltymais. Pabarstykite druskos ir pipirų.
- 4 Supilkite mišinį į kepimo formą.
- 5 Kepkite 15 min. Prieš išimdami iš kepimo skardos, leiskite keksams atvėsti.

Skanaus!



AVIŽINĖ KOŠĖ SU ŠALAVIJŲ SĖKLOMIS IR BRAŠKĖMIS

Šalavijų sėklose gausu omega-3 riebalų rūgščių ir ląstelienos, tad jos puikiai išbudina smegenis iš rytinio snaudulio. Šios košės skonis ypač džiugina mano skonio receptorių, išbudina ir paruošia mane kūrybingai dienai.

Ingredientai	Kiekis	Energinė vertė (kcal)	Maisto medžiagos (g)
Šalavijų sėklos	1 valg. šaukšt.	60	Baltymai 25
Avižų dribsniai	30 g	113	Angliavandeniai 47
Maltas cinamonas	1 valg. šaukšt.	18	Riebalai 11
Graikiškas jogurtas „Aistė“	200 g	124	Ląsteliena 24
Braškės	150 g	48	Cukrus 7
		Energinė vertė (kcal)	363

- 1 Į puodelį įberkite šaukštą šalavijų sėklų ir užpilkite vandens, kad jas apsemtų. Leiskite joms mirkti, kol ruošite košę. Per tą laiką vanduo virs žele.
- 2 Supjaustykite kubeliais braškes.
- 3 Keptuvę įkaitinkite ant vidutinės ugnies ir išpurškite neriebiu kepimo aliejumi. Lengvai pakepinkite sausas avižas, kol taps traškios. Prireiks maždaug 5 minučių. Tuomet sudėkite į dubenį ir užberkite cinamono.
- 4 Ant kepintų avižų sukrėskite jogurtą, suberkite žele virtusias šalavijų sėklas, o ant viršaus – šviežias braškes.

Metas skanauti šią maistingą košę!

