

Rövid nappalok, kedélyváltozás és szénhidrátok



A CUKORBETEGSÉG
KONTROLLÁLHATÓ!

TARTSD A SZINTET!



Ősz után itt a tél. Nem csak hűvös és nyirkos a levegő – ezért kevésbé mozgunk a szabadban –, de hiányzik a napfény szívet derítő látványa. Ebben az időszakban nem csak kevesebb D vitaminhoz jutunk (ami a tudósok szerint nem pótolható az étrenddel, gyakorlatilag már ősztől szükség lehet gyári készítmények fogyasztására), hanem a napfény hiánya miatt sokaknak a hangulata is változik. És ha rosszabb lesz a kedvünk, próbálunk kompenzálni...

Köztudott, hogy az evés öröm forrás és bizonyos élelmiszerek – elsősorban szénhidrátok – fogyasztása javíthat közérzetünkön. Pláne, ha gyerekkorunkban – helytelenül! - jutalmazásra használták fel az édességeket. Mert ilyen esetekben, ha bánatunk van, ha hiányérzetünk van, ha örülni szeretnénk, mihez nyúlunk? Szénhidrátokhoz, elsősorban édességekhez.

Köztudott, hogy a cukorbetegeknek nem mindegy, hogy milyen szénhidrátokat esznek, és főleg, hogy mennyit. Mostanában egyre több új édesítőszer kerül forgalomba, melyekkel nem kell lemondani az édes ízről, sok olyat is találunk, melyek energiamentesek.

Érdemes tudni, hogy a gyümölcsökben természetes módon van cukor, így felhasználásukkal akár hozzáadott cukor nélkül is lehet részünk az édes ízben. Ráadásul ásványi anyagokkal, vitaminokkal kiegészítve.

Sokan ellenséggként kezelik a szénhidrátokat, de érdemes átértékelni a szénhidrátok fogalmát is. Hiszen kevésbé egészségesnek a finomított cukor és a fehér liszt minősíthető. Vannak olyan szénhidrát források, amire nagyon is szüksége van a cukorbetegeknek is.

A teljes kiőrlésű vagy graham liszt, barna rizs vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagabb. A durum liszt kevésbé emeli a vércukorszintet. A zöldségek, főzelékfélék javarésze is csak szénhidrátot tartalmaz. Igaz főleg emészthetetlen rostokat, melyek nem csak a bélrendszer működéséhez nélkülözhetetlenek, hanem a cukor- és zsíranyagcsere zavarok, a daganatos betegségek megelőzéséhez. Így tehát használjuk ezeket a megszokott ételekhez, legyen az leves, húsfélt vagy saláta.

De próbálkozhatunk új ízekkel is, ügyelve az energia mennyiségre. Hiszen ha kevesebbet mozgunk a szabadban, az elfogyasztott energia is legyen kicsit kevesebb.

Viszont enni jó, finomakat enni még jobb. Igaz, cukorbetegeknek a szénhidrát mennyisége korlátozott, de az energiatartalom – még akkor is, ha fogyásra van szükség – a mozgástól függ.

Magasabb energia tartalmúak a diétás édességek? Ezért „dolgozzunk meg”, hiszen mozogni, tornázni bárhol lehet. Télen is, sötétben is, most igaz kevésbé javasolt társasággal.

Kivilágított szobánkban pedig a mozgás nem csak az energiaegyensúly helyreállításában segít, hanem hangulat és kedély javító, hasznos lehet még a depresszió ellen is.