

Terveysterveiset viikolle 18!

26.04.2024

Sapettaako? Monia sapettaa ja iän myötä sapettaa vielä enemmän, sillä ikääntyminen lisää selkeästi sappivaivojen mahdollisuutta. Mielenkiintoinen tieto puolestaan on, että Pima-intiaaneilla sappikiviä on 70%:lla kaikista 25 vuotta saavuttaneista heimon jäsenistä! Miksi näin on, on hämärän peitossa, mutta heimoa yhdistää runsas sokerin käyttö ja mietinnässä onkin, josko makeanhimolla olisi jotain tekemistä myös sappikivien kanssa! Mene ja tiedä, mutta keski-ikäisten ja sitä vanhempien sekä Pima-intiaanien ohella riskiryhmiä ovat mm. ylipainoiset naiset, diabeetikot ja henkilöt, joilla on tulehduksia ruoansulatuskanavassa.

Kun sappi vaivaa, se tekee kipeää. Silloin sapen pitäisi saada levätä tasa-arvoisesti kuten kaikki muutkin sairastuneet. Rasva lisää sappirakon supistuksia eikä levosta ole silloin puhuttakaan, sillä liikehdintä lisää sapen ärtymystä. Kuidut kuitenkin auttavat tähänkin vaivaan. Sapen oireillessa lisää siis lautaselle kuitua ja vältä rasvaa. Kun sappi on saatu suututettua kunnolla, sen lepyttelyyn ei riitä ne ravitsemuksellisesti hyvät asiat, jotka muu keho käyttää yleisesti tervehtymiseen, vaan tämä sapekas hyljeksii niin avocadoa, rasvaisia kaloja, kuin pähkinöitäkin. Raa'at omenat ja päärynät saavat myös huutia etikkasäilykkeistä puhumattakaan. Ja itkupotkuraivarit seuraa myös, jos lautaselle yrittää kukkakaalia, kaalia, herneitä, papuja, kurkkua, naurista, lanttua, sipulia, sieniä, paprikaa tai parsakaalia. Siis lähes kaikki yleisesti terveellinen ravinto! Menustaan voi unohtaa myös juustot pl. raejuusto, joka kelpuutetaan jatkoon. Keitetyt munat saavat armon, mutta paistetuille peukalo kääntyy alas.

Mistä sitä kuitua sitten saa, joka sapelle kelpaa, jos kerran kuidulla ei voi rauhaa lähteä hieromaan? Kaurapuuro ilman voisilmää on hyvää apetta, samoin leipä, jonka valmistuksessa ei ole käytetty rasvaa. Kasviöljyt kyllä passaa. Hedelmäkiisselit kelpaavat lepyttelyyn myös. Vihreäsalaatti hyväksytään kuiduksi, sekä täysjyväpasta ja peruna. Banaani ja tomaatti edistävät sovintoa oikein mainiosti.

Perimällemme emme mitään voi ja sappivaiva on hyvinkin sukurakas epeli ja tykkää suvussa kulkea. Tulehdus ja sapen kolesterolipitoisuus puolestaan kuulevat terveellisen ruokavalion ääntä ja niillä on vaikutusta sapen kuntoon. Olkaamme siis kaukaa viisaita ja toimikaamme etukäteen siten, että sapella olisi hyvin vähän syitä suuttua. Se on se pienemmän harmin tie, mokoma kun on pitkävihaista sorttia!

Nähdään tiistaina ravintolasalissa klo 15.30!!

Oikein hyvää vappua ja voi siltikin hyvin!!

- Tiina