



## POTRAWY ŚWIĄTECZNE - ZDROWIE I TRADYCJA

### Jak pogodzić zdrowie z tradycją?

**Boże Narodzenie** zbliża się wielkimi krokami. W czasopismach i programach kulinarnych całe mnóstwo przepisów na tradycyjne polskie pierogi, ciasta i mięsa.

**Jak tym razem sprawić, aby czas spędzony przy stole nie kojarzył się z uczuciem przejedzenia? Co zrobić, aby od wigilijnej kolacji nie wstać z uczuciem, że właśnie zaprzepaściliśmy kilka tygodni diety? Czy możliwe jest przygotowanie tradycyjnych potraw, które zarazem będą zdrowe i dietetyczne?**



#### Wigilia

Już sama tradycja nakazująca zjedzenie 12 potraw przyprawia niejednego dietetyka o zawał. Dodatkowo cały dzień postu sprawia, że podczas kolacji nie mamy już żadnych zahamowań.

#### Aby tym razem było inaczej:

- w ciągu dnia **jedzmy regularnie**, najlepiej posiłki małej objętości - zapobiegniemy spadkom poziomu cukru we krwi a jednocześnie nie przejemy się;
- na 30 min **przed kolacją zjedzmy np. pół kromki razowego chleba**. Sygnał, że coś zjedliśmy dochodzi do mózgu po ok. 20 minutach, więc do kolacji nie zasiądziemy z uczuciem wilczego głodu;

- **pijmy dużo wody** - usprawni trawienie i pomoże usunąć szkodliwe produkty przemiany materii;
- podczas kolacji wybierzmy tradycyjny barszcz czerwony lub zupę grzybową - najlepsze czyste, niezabielane. Do tego dobierzmy, jako główne danie rybę w towarzystwie warzyw. Resztę potraw proponuję jedynie spróbować lub tak jak w moim domu - porcją dania dzielę się z rodzeństwem. Dzięki temu nie przejadamy się a jednocześnie wszystkie z 12 potraw mamy „zaliczone”.

### JAK SPRAWIĆ, ABY TRADYCYJNE POTRAWY BYŁY NIECO LŹEJSZE?

- **czerwony barszcz** - czysty to ok. 50 kcal w porcji. Jeśli uszka to w myśl zasady: barszcz z uszkami, a nie uszka z barszczem.
- **zupa grzybowa** - tradycyjną ze śmietaną i łazankami zastąpmy zabieloną odrobiną mleka, które złagodzi smak grzybów. Zamiast łazanek dodajmy pokrojony naleśnik z mąki razowej - dostarczymy porcję błonnika.
- **karp** - smażony w panierce zastąpmy grillowanym lub pieczonym. Będzie lekkostrawnie i mniej kalorycznie. Dobrym wyborem jest też karp w galarecie. Porcja 100 g to nieco ponad 50 kcal a taka sama porcja smażonego - 180 kcal. Dodatkowo gotowanie bardziej niż smażenie pozwala zachować cenne kwasy tłuszczowe.
- **pierogi z kapustą i grzybami** - ciężkostrawne i niewskazane dla osób ze skłonnością do wzdęć. Farsz z kapusty można zastąpić tym z soczewicy. Obsmażone w oleju to dodatkowa porcja kalorii. Jeśli jednak nie potrafimy oprzeć się chrupiącej skórce obsmażajmy na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu. Te przygotowane z mąki pełnoziarnistej będą zdrowsze a upieczone w piekarniku mniej kaloryczne (bez dodatkowego tłuszczu)
- **tradycyjna sałatka jarzynowa** - gotowane warzywa korzeniowe - samo zdrowie. Ale pamiętajmy - gotujmy warzywa krótko żeby zapobiec niepotrzebnym stratom witamin. I najważniejsze - 1 łyżka majonezu to nawet 180 kcal! Tak więc 3 łyżki sałatki z majonezem to 190 kcal a taka sama porcja tyle, że z jogurtem naturalnym - 70 kcal
- **śledzie** - te w sosie śmietanowo - majonezowym to tylko dodatkowa porcja kwasów tłuszczowych nasyconych. O wiele lepszym wyborem będzie śledź pod pierzynką z jabłek i selera naciowego. A dodatek oleju lnianego wspomogę procesy trawienia i dostarczy porcję NNKT.



- nie zapomnijmy o **kompocie z suszonych owoców i przypraw korzennych** - pobudzi on pracę jelit, zapobiegnie bólom brzucha i niestrawności.
- **słodkości** - 3 łyżki kutii czy klusek z makiem to ok. 300 kcal. Lepszym wyborem będzie upieczone przez mamę czy babcię ciasto. Keksy, makowiec czy sernik to ok. 170 kcal w 50g porcji. A stosując się do powyższych zaleceń sprawi, że z czystym sumieniem będziemy mogli sobie pozwolić na taki deser.

### I i II Dzień Świąt

W te dni warto zastosować kilka zasad:

- zachowuj rytm - 4 do 5 posiłków, co 3-4 godziny,
- wybieraj mniejszy talerz - będzie ci się wydawało, że porcja jest większa niż to jest w rzeczywistości,
- nie spędzajmy całego dnia za stołem - wyjdźmy na spacer,
- jeśli mamy zaplanowany rodzinny obiad - zjedźmy mniejsze niż zwykle pierwsze i drugie śniadanie - dzięki temu jest duża szansa, że nasz bilans energetyczny będzie równy zeru,
- podczas posiłku w pierwszej kolejności wybierzmy danie warzywne, dzięki temu potem zjemy mniej bardziej kalorycznych potraw,
- zamiast paszтетów, karkówki i kiełbas upieczmy pierś z indyka lub schab ze śliwką,
- nie przesadzajmy z dodatkami pod postacią ziemniaków, pieczywa czy klusek. W tych dniach to tylko niepotrzebna ilość dodatkowych kalorii.

Powyższe zalecenia i pomysły z pewnością pomogą przetrwać święta bez nieprzyjemnych dolegliwości.

Oby szeroko reklamowane w okresie przedświątecznym specyfiki apteczne na trawienie i przejedzenie nie były nam potrzebne.



**Życzę Wam na zbliżające się świąteczne dni, wielu radosnych chwil w gronie rodzinnym, a w Nowym Roku wiary w lepsze jutro.**

Katarzyna Jankowska