

## CO ZROBIĆ, ŻEBY NIE PRZYTYĆ W ŚWIĘTA?



Jeszcze tylko kilka dni i „nie ruszaj, to na święta” zamieni się w „a może jeszcze kawaleczek serniczka?” Świąteczne stoły w większości polskich domów uginają się od jedzenia, a słowo umiar często wypada na kilka dni ze słownika. We wspólnym spędzaniu czasu nie ma nic złego, gorzej, jeśli ograniczymy ten czas tylko do siedzenia przy stole. Rodzinne spotkania, masa ulubionych potraw i powszechne namawianie do jedzenia nie pomagają w zachowaniu zdrowego rozsądku i zjedzeniu tylko tyle, na ile ma się ochotę.

### Co zrobić, żeby nie przytyć w święta?

Ten mini świąteczny poradnik „Jak nie przytyć w święta?”, to 14 rad, które bez większych problemów powinno udać ci się wcielić w życie. Nie namawiam cię do ścisłej diety, nie chodzi wcale o to, żeby nic nie zjeść i odmawiać sobie wszystkiego. Ale podejście - zjem wszystko, na dietę będzie czas od nowego roku, też nie jest najlepszym pomysłem. Jak zwykle w żywieniu chodzi o umiar.

Odchudzanie w święta to zadanie niewykonalne. Szczęściarzami są te osoby, które nie przepadają za kuchnią wigilijną. Miłośnicy świątecznych przysmaków mają niestety spory problem... Kiedy stół ugina się od łakoci przygotowanych przez babcię, po prostu nie wypada odmówić. **Tradycja zobowiązuje!** Człowiek ma ochotę na wszystko, próbuje, smakuje, nie zna umiaru. Potrawy wigilijne i świąteczne są kaloryczne i ciężkostrawne, i nic tego nie zmieni. Szkoda, że po trzech dniach obżarstwa zmienia się nasza masa ciała...

Nie da się przyrządzić śledzia w oleju bez oleju, czy w śmietanie bez śmietany. Nie przyrządzimy zupy grzybowej bez zabielenia, bo po prostu nie będzie smaczna. Smażony karp nie usmaży się bez tłuszczu, a sernik z chudego twarogu bez cukru możemy próbować przyrządzać na inne okazje. Cała magia tych potraw polega na tym, że przepisy na nie mają swoją tradycję, przekazywaną z pokolenia na pokolenie. **Tradycja przede wszystkim!**

**Jak mówią, nie ma sytuacji bez wyjścia. Wystarczy zastosować się do kilku zasad, by ułatwić sobie świąteczną egzystencję...**

1. Nakładaj sobie małe porcje - jeden czy dwa pierożki, jeden kawałek ryby, łyżka kapusty. Jedz mniej a częściej.
2. Napoje gazowane typu coca-cola, fanta, soki owocowe oraz alkohol to nic innego, jak źródła pustych kalorii. Sięgajmy po kompot, zieloną herbatę!
3. Pamiętaj, ludzki mózg otrzymuje informacje o pierwszym kąsie dopiero 15 minut po jego spożyciu. Czasem w ciągu kwadransa niektórzy potrafią zjeść cały obiad dwudaniowy okraszony deserem. Jedz powoli, dokładnie przeżuając pokarm. Możesz jeszcze dodatkowo zastosować trik odkładając sztucze na stół po każdym kąsie.
4. Co z alkoholem? W niektórych domach tradycją jest konsumowanie tradycyjnej czystej. Wszystko jest dla ludzi! Pamiętajmy, że alkohol pijemy tylko po posiłku. Dlaczego? Procenty zawarte w alkoholu, działają na nasz mózg i tracimy wszelkie zahamowania, siła naszej woli spada i następuje wzrost poziomu głodu.
5. Postaraj się obcinać kalorie używając produktów mlecznych o niższej zawartości tłuszczu niż zazwyczaj. Twaróg tłusty zastąp chudym, a śmietanę 18% na 12%. Innym wariantem może być zastąpienie śmietany jogurtem naturalnym.
6. Unikaj pieczywa. Jeśli nie wyobrażasz sobie świąt bez chleba, sięgaj po ten z ciemnej mąki.
7. Bez sensu objadać się wiktuałami, które jemy na co dzień, dlatego odstawmy ziemniaki w trudno dostępne miejsce!
8. Jedz te ciasta, które są „warte grzechu”, po małym kawałku.
9. Przy tak dużej ilości potraw, bardzo łatwo zarzucić żołądek zbyt dużą ilością pracy. Powoduje to dłuższe zaleganie jedzenia w układzie pokarmowym. Warto zatem wziąć pod uwagę kolejność trawienia pokarmów, żeby jak najbardziej mu tę pracę ułatwić. Składniki odżywcze trawione są w następującej kolejności: najpierw cukry, następnie białka, a na końcu tłuszcze. Dlatego też jedzenie słodkich deserów na początku posiłku jest jak najbardziej uzasadnione. Tłuste potrawy staraj się jeść na końcu, bo te trawione są najdłużej.

10. Jeżeli masz już dość, a rodzina namawia Cię do dokładki, grzecznie odmów. Powiedzenie „to jest pyszne, ale dokładka nie jest dobra dla mojego zdrowia” przy nachalnych namowach przeważnie ucina dyskusję. Jeśli odmawiać, to z klasą!
11. Pamiętaj o piciu wody! Woda oczyszcza organizm i wspomaga trawienie, każdego dnia wypij co najmniej cztery szklanki wody, a do tego herbaty niesłodzone - ogromna ilość cukru dostarczana jest już i tak podczas jedzenia świątecznych słodyczy.
12. Postaraj się w Święta spędzić trochę czasu na świeżym powietrzu, spacer po obiedzie jest bardzo dobrym pomysłem.
13. Pamiętaj, aby ostatnim posiłkiem w ciągu dnia nie było ciasto czy bigos, ale np. dużo lżejszy czerwony barszcz.
14. Wieczorem przed snem zaparz i wypij kubek mięty, która pobudzi trawienie. Nie sięgaj po herbatki przeczyszczające, ponieważ działają doraźnie, a nie likwidują zaburzeń organizmu związanych ze sposobem odżywiania się podczas świąt.



**Reasumując:**

Wszystko będzie dobrze i prawdopodobnie nie przytyjesz w święta zbyt dużo. Pamiętaj o podstawowych zasadach oraz o tym, żeby nie przedłużać świąt do 2 - 3 tygodni, jak to zazwyczaj bywa.



Katarzyna Ziętara