

## Jak zdrowo przeżyć święta ?



Zbliżają się święta Bożego Narodzenia, czas radości, odpoczynku i wizyt rodzinnych. Niestety zwykle odbywają się one przy stole, na którym pojawia się wiele kalorycznych potraw. Ponadto zimno i śnieg ogranicza naszą aktywność fizyczną. Co zatem zrobić, żeby nie przytyć ? Jak zdrowo spędzić te chwile, nie obciążając żołądka oraz uniknąć ewentualnej głodówki, związanej z późniejszym sylwestrem ? Najważniejszy we wszystkim jest umiar. Ciężko nam go niestety zachować, gdy widzimy tyle pysznych rzeczy na raz, które dodatkowo łądują na naszych stołach zwykle raz do roku, dlatego to, są tak intensywnie przez nas wyczekiwane. Istnieje jednak parę żelaznych zasad, które nie zabronią nam konsumpcji przygotowanych "specjałów", a jedynie sprawią, że łatwiej będziemy je trawić, unikając uczucia ciężkości.

Po pierwsze najważniejsza jest rodzina. Zatem przy stole należy nie skupiać się głównie na jedzeniu, a na rozmowie z bliskimi. Na pewno Boże Narodzenie to okres, w którym wiele rodzin ma jedyną okazję w roku, żeby się spotkać. Miło by było zatem to wykorzystać, nadrabiając stracony czas poprzez praktykowanie rozmowy przy świątecznym stole.

Pamiętajmy o tym, że jedzenie nigdzie nam nie ucieknie. Zatem nie musimy od razu spróbować wszystkich potraw naraz, gdyż mamy na to całe 3 dni. Delektujmy się zatem posiłkami, nakładając małe porcje i dokładnie je przeżuając.

Jeśli już nie mamy miejsca w żołądku to po co dalej jemy? Czyżbyśmy byli łakomczuchami? Nie jedzmy na siłę, zdając sobie sprawę, że już nie możemy, gdyż tym jeszcze trudniej będzie nam oderwać się od stołu i zabraknie nas na świątecznym spacerze.

Po drugie ruch. Zatem po jedzeniu wypadałoby pójść z najbliższymi na spacer. Może do lasu, a może do parku ? Zabierzmy dzieci, niech mają uciechę z zimy. Ulepmy z nimi bałwana, pojeżdżajmy razem na sankach. Tak mało jest okazji do wspólnego spędzania czasu, zwłaszcza na zewnątrz.

A może warto także pomyśleć o tym, aby troszkę "odchudzić" naszą Wigilię i święta ? Istnieją bowiem kuchenne sztuczki, które wcale nie umniejszają smakowi świątecznych potraw, umniejszając jedynie ich wartości energetyczną. Zupy zabielać mlekiem, zamiast śmietaną. A może pół szklanki cukru mniej do ciasta niż zwykle? Czy w bigosie musi być tłusta kiełbasa? Może warto pomyśleć o zastąpieniu jej mięsem z kurczaka bądź indyka. Do potraw z roślinami strączkowymi, takie jak kapusta z grochem czy fasolą, można dodać przyprawę, na przykład kminek, które nie tylko nadadzą aromatyczny smak, ale dodatkowo zapewnią lepsze trawienie. Czy pierogi muszą być polane masłem? A może lepiej smakują gdy są "gołe" ? Święta to czas

jedyny w swoim rodzaju. Rodzinna atmosfera i wspaniałe, domowe jedzenie, sprzyjają radosnemu biesiadowaniu i kosztowaniu coraz to nowych specjałów. Nie odmawiajmy sobie zatem tej przyjemności, ale zachowajmy zdrowy rozsądek i umiar. Niedosyt jest zawsze lepszy niż przesyt, a dobrego samopoczucia na pewno nie osiągniemy, gdy będziemy cierpieć na ból brzucha z przejedzenia. Pamiętajmy przecież, że za kilka dni Sylwester ...

Dla przykładu:

- bigos - 1 mały talerz ok. 120 kcal = 35 min spaceru / 30 minut jazdy na rowerze / 14 minut pływania / 12 minut biegu
- karp w galarecie - mały talerz (100 g) ok. 137 kcal = 35 minut spaceru / 33 minut jazdy na rowerze / 15 minut pływania / 13 minut biegu
- smażony karp - mała porcja (100 g) ok. 170 kcal = 45 minut spaceru / 40 minut jazdy na rowerze / 20 minut pływania / 17 minut biegu
- schab ze śliwką - 1 plaster ok. 260 kcal = 1 godzina spaceru / 55 minut jazdy na rowerze / 30 minut pływania / 24 minut biegu
- kompot z suszonych owoców - pół szklanki ok. 278 kcal = 1 godzina 20 minut spaceru / 1 godzina 15 minut jazdy na rowerze = 35 minut pływania / 30 minut biegu

A zatem zdrowych, rozsądnych Świąt Bożego Narodzenia, pełnych umiarkowanego jedzenia !

[SEO by Artio](#)