

Keserű karácsony? – az okos ünnepi étkezés tízparancsolata

Az ünnepek alatt az ajánlott napi 2000 kalória energiatartalmú étrendnek a többszörösét is elérheti a menü. Ráadásul a hideg hónapokban – hacsak nem síelünk, korcsolyázunk rendszeresen – jóval kevesebbet mozgunk, mint máskor. A következmény: akár heti 1,5 kg hízás.



Az ünnepi ételeknek nemcsak az energiamennyisége lehet magas, hanem sokszor a tápanyagok helytelen aránya is szerepet játszik a testtömeg növelésében. A hús- és halételekben bővelkedő fogások megnövelik az étrend fehérjetartalmát. A nagy fehérjebevitel együtt jár a zsírbevitel növekedésével. Megjegyzendő, hogy a halételek a táplálkozásbiológiailag jótékony hatású telítetlen zsírsavak forrásai is.

A fehérjefogyasztás mellett a másik legnagyobb növekedés a zsírfogyasztásban figyelhető meg az év utolsó hetében. A mértéktelen zsírbevitel ugyanakkor hozzájárulhat az egészségi állapot romlásához.

A finomított cukrok fogyasztásának emelkedése zárja a sort. Szakemberek szerint a hozzáadott cukor mennyisége az étrend energiatartalmának legfeljebb tizedét adhatja. A karácsonyi és újévi finomságok persze hatalmas mennyiségű cukrot tartalmazhatnak, ami tovább rontja a táplálékbeviteli arányokat.

Mindezeknek „köszönhetően” néhány hét alatt akár 5–10 kiló felesleget szedhetnek magukra nők, férfiak egyaránt. Épp ezért érdemes megfogadni a dietetikus tanácsait. A Nemzetközi Táplálkozástudományi Intézet „tízparancsolatát” a kutatók a GoodMilk és a Montice tejtermékeket forgalmazó Mona Hungary megbízásából állított össze:

1. Tűzzön ki elérhető célokat az ünnepek előtt!

Ha már rögtön úgy állunk hozzá az ünnepi étkezésekhez, hogy a mértékletes étkezés úgysem teljesíthető, csak szélmalomharcot fogunk vívni. Legtöbbször a célok elérése apró változtatásokon múlik. Vásároljunk például eleve zsírszegény tejfölt vagy joghurtot.

2. Ne vásároljunk esztelenül!

Számoljuk ki, hogy hány személyre kell főznünk, és annyi adagot készítsünk, amennyi el is fogy. (Egy adag nyersanyag/személy átlagosan: hús kb. 100-120 g, köret 250–300 g, sajtok 30–40 g.)

3. Ne készítsünk óriási adagokat!

Ezt a tanácsot nemcsak azért praktikus megfogadni, mert amúgy is tele a hűtő a karácsonyi időszakban, hanem mert ezzel is elkerülhetjük, hogy folyton-folyvást együnk. Ráadásul így feleslegesen sem dobjuk ki a pénzt az ablakon.

4. Kerülje el a túlevést!

Legkönnyebben úgy szabadulhatunk meg a túlevés és a nagy zsírbevitel rövid- és hosszú távú terheitől, hogy megelőzzük. Tudatossággal és figyelemmel – az ünnepi ételek ésszerű élvezete mellett – is elkerülhető a túlevés, gyomorrontás. Ha mégis megtörtént, mozogjon sokat, fogyasszon emésztést elősegítő gyógyteákat, iktasson be egy-egy tehermentesítő, könnyű ételeket tartalmazó napot, esetleg gyümölcsnapot.

5. Tervezzen előre!

Néhány apró változtatással nagyon sokat lehet javítani az ünnepi ételek energia- és tápanyagtartalmán. Már azzal is könnyíthetünk emésztésünkön, ha a majonéz elkészítésekor nem nagy zsírtartalmú tejfölt, hanem natúr joghurtot használunk, illetve ha a desszert fagylaltot nem tejszínhabbal és csokoládéöntettel, hanem például natúr, vagy alacsony zsírtartalmú gyümölcsjoghurttal öntjük le.

6. Mozogjon sokat!

A mozgás elősegíti a megfelelő emésztést, hozzájárul az étvágy kialakulásához és csökkenti a kellemetlen teltségérzetet. Akár egy kiadós, nem gyors, de mégis kellemes séta is csodákra képes! A komolyabb fizikai aktivitásokat kerüljük evés után 3-4 óráig, de rövid idővel az étkezés után egy fél-egyórás séta ajánlott!

7. Étkezzék lassan!

Amikor gyomrunk megtelik, jeleket küld az agynak, hogy az étkezést abba kell hagyni. Azonban ha egyszerre túl nagy mennyiségű ételt fogyasztunk, azaz gyorsan eszünk, megfelelő rágás nélkül, a gyomrunk még azelőtt túltelik, mielőtt jelezhetne nekünk. Mindez elkerülhető a komótos étkezéssel, alapos rágással. Célszerű étkezés előtt fél órával elfogyasztani egy pohár vizet, valamint étkezés közben egy-egy korty folyadékot, ami szintén növeli a teltségérzetet.

8. Válasszon kisebb tányérokat!

Sokszor a hosszú evések alatt nem is tudatosul bennünk, hogy mennyiségre mekkora adagokat fogyasztunk el az ünnepi étkezés során. A kisebb tányéron azonban ugyanaz az adag étel többnek tűnik, így nem eszünk óriási mennyiséget.



9. Az est dísze: a halászlé

Alapvetően a halételek nem tartoznak a nagyon zsíros ételek közé, kivételt képez a halászlé. Általában a zsírosabb halfajtákból készül, de tengeri halakból is főzhető. Sokat csökkenthető az étel zsírtartalma azzal, hogy ha csak az alaplé készül pontyból, a belefőzött valamilyen zsírszegény fajta, pl. csuka vagy busa.

10. Az a fránya alkohol

A röviditalokat általában étvágyfokozónak ajánlják, de egyes fajták pl. a konyak, az emésztést is segíti. Hatásuk azon alapszik, hogy vérbőséget okoznak a gyomorban és fokozzák a nyál- és savtermelődést. A zsíros ételek után megkönnyebbülést okozhat egy pohár vörösbor vagy egy kevés rövidital, hiszen emulgeálja a zsírokat, ezáltal könnyebben emészthetővé válnak. Ugyanez a hatás elérhető egy pohár fekete teával, friss gyümölcslével, de akár csupán víz segítségével is.

Ha mégis elrontanánk a gyomrunkat, eldöntendő, hogy mi okozta. Hátterében éppúgy állhat romlott étel, mérgezés vagy vírus, mint a túlevés – különös tekintettel a fűszeres, zsíros ételekre és a túlzott alkoholfogyasztásra. A tüneteket alapvetően az irritáció miatt létrejövő akut gyomor- és bélnyálkahártya-gyulladás alakítja ki, mely a legtöbb esetben spontán gyógyul. A gyomorrontás tünetei: hányinger, hányás, hasi fájdalom, esetleg hasmenés. Kezelésében az emésztőrendszer tehermentesítése kapja a főszerepet, melyet érdemes néhány napig tartani. Sok folyadék és könnyű ételek (főtt rizs, burgonya, alma, banán) fogyasztása javasolt. Szóba jöhetnek gyomorkímélő gyógyteák is (kamilla, édeskömény, körömvirág stb.). Ha túlettük magunkat, sokszor a joghurt is csodákat tehet: felfrissít, segíti az emésztést.

DÁTUM: 2013.12.09. SZERZŐ: IWADMIN

Forrás: https://infovilag.hu/keseru_karacsony_az_okos_unnepi_etkezes/