

STRAVOVANIE POČAS VIANOC

Vianočné sviatky prinášajú pohodu a dobrú náladu, ale aj konzumáciu kapustnice, majonézového šalátu, vyprážených pokrmov a koláčov. Dobré jedlo k Vianociam patrí, ale nemalo by ho byť viac, ako znesieme. Posledné dni roka sa obvykle spájajú s prejedaním sa a s príjmom potravín s vyšším obsahom cukrov a tukov. A navyše často ide o potraviny, ktoré nepatria medzi najzdravšie.

Dôležité je aj predchádzať stresu, ktorý pre Vianocami v rodinách často vládne. **"Bolo by dobré si uvedomiť, že Vianoce prídu bez ohľadu na to, či sme všetko stihli, či máme napečených trinásť alebo pätnásť druhov zákuskov, alebo či máme poupratovaný byt či dom do poslednej zásuvky. Je veľa žien, ktoré sú počas Vianoc také vyčerpané, že si ich sviatočnú atmosféru ani nedokážu vychutnať,"** uviedla lekárka Jana Jurkovičová zo Združenia pre zdravie a výživu.

Strava nielen pred Vianocami, ale vôbec v zime by mala byť výdatnejšia, ale zároveň by nemala zbytočne zaťažovať tráviaci systém. Musí byť pestrá a ľahko stráviteľná. Aby bola výživová hodnota jedla čo najvyššia, malo by byť čerstvo pripravené. V zime je vhodné jesť veľa zeleniny, surovej, ale aj dusenej, varenej alebo vo forme polievok, ktoré nielen zasýtia, ale aj zahrejú.

Zeleninu si však treba vedieť vybrať. Okrem kapusty, ktorá vďaka vysokému obsahu vitamínu C by mala byť súčasťou nielen

kapustnice, ale aj prílohou k mäsu, je vhodné konzumovať v zime kel, brokolicu, karfiol, cviklu, zemiaky, koreňovú zeleninu. Cesnak je ako prírodné antibiotikum vhodný na posilnenie imunity. Cibuľa zase podporuje chuť do jedla a priaznivo vplýva na celý tráviaci systém.

Aj počas vianočných sviatkov si možno zvoliť zdravšiu a energeticky menej výdatnú stravu. "Vo väčšine slovenských rodín je hlavným chodom štedrej večere kapustnica a vyprážaná ryba s majonézovým šalátom.

Vianočná kapustnica

Samotná kapusta je **veľmi zdravá** pre obsah vlákniny, vitamínu C a viacerých ďalších látok, podporuje trávenie a priaznivo ovplyvňuje črevnú bakteriálnu flóru. Ak si ju chceme 'odľahčiť', pripravme si ju **bez klobásy a masného údeného mäsa**, nezahusťujme ju smotanou a zápražkou z tuku a bielej múky, ale napríklad zemiakom.

Grilovanie s bylinkami

Obsahujú nenasýtené mastné kyseliny, z ktorých sa tvoria látky prosievajúce k **ochrane srdcovo-cievneho systému**, k znižovaniu krvného tlaku a k znižovaniu hladiny tukových látok v krvi.

"Namiesto nezdravého vyprážania na prepálenom oleji si môžeme rybu pripraviť rôznymi inými a najmä zdravšími spôsobmi - môžeme ju **grilovať, piecť, dusiť, variť a na dochutenie pridať bylinky**. Aj v tradičnom zemiakovom šaláte je lepšie **nahradiť majonézu jogurtom**.

Oriešky a sladké pokušenie

Koláčiky a zákusky znamenajú v našej strave nadmerný prísun tukov a **nežiaducich rafinovaných cukrov**. Vhodnejšie je preto **nahradiť ich čerstvým alebo sušeným ovocím**, orechmi alebo semenami. Aj pri pečení sa však dá použiť celozrnná múka, ťažké maslové krémy môžeme vymeniť za jogurtové alebo tvarohové.

Najlepším liekom po prejedení sa je **pohybová aktivita**, ktorá spaľuje nadbytočnú energiu, zlepšuje prekrvenie organizmu a činnosť srdcovo-cievneho systému.

Posedávanie pred televízorom je vhodné vymeniť za **prechádzky na čerstvom vzduchu**.

Rybia polievka so zázvorom

Budeme potrebovať: 1 liter rybieho vývaru, 370 g rybieho mäsa, 250 ml kokosovej smotany, 340 g karfiolu, 150 g konzervovanej kukurice, 2 stonky zeleru, 200 g zemiakov, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 2 cm čerstvého zázvoru, bylinky, 1 lyžica olivového oleja, 1/2 polievkovej lyžice kukuričného škrobu, soľ, mleté čierne korenie,

Postup: Cibuľu a cesnak nakrájajte nadrobno, pokrájajte zeler a zázvor a orestujte na olivovom oleji domäkka. Prilejte vývar, pridajte nakrájané zemiaky, karfiol a zväzok bylín. Osolte, okoreňte a varte, dokiaľ nie sú zemiaky polomäkké. Kukuričný škrob zmiešajte s kokosovou smotanou. Zmes vmiešajte do polievky a prisypťte konzervovanú kukuricu. Pridajte kúsky rýb a nechajte variť.

Tipy, ktorými by sme sa mali každoročne riadiť pri príprave štedrovečerného pokrmu:

- Ráno začnite zdravými raňajkami, pretože telo má dostatok výživy od rána
- V každom prípade už od rána dodržiavajte pitný režim. Vhodná je voda, čaj, neperlivá minerálna voda, ktorú si môžete dochutiť citrónom.
- Pri pozeraní vianočných filmov nahraďte chipsy, sušienky a chrumky ovocím, sušenými jablkami, či tekvicovými semienkami.
- Obmedzte konzumáciu tvrdého alkoholu, ktorý je veľmi kalorický. Vhodnejšia alternatíva je víno, alebo víno s perlivou vodou.
- Ideálna kompenzácia vyššieho príjmu kalórií je ich zvýšený výdaj. Nezabudnite si preto na tieto dni naplánovať prechádzky, či akýkoľvek druh športu. Budete sa lepšie cítiť
- Jedzte každé 3-4 hodiny. Jednou z najčastejších chýb, ktorých sa ľudia dopúšťajú, že jedia raz, dvakrát denne. Pri takomto systéme stravovania určite príberiete. Ako si treba jedlo rozložiť? Ideálne je päť menších chodov namiesto jedného či dvoch väčších.