magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 12. 2012 | dpe

Přejídání a alkohol – opravdu jsou o svátcích nezbytné?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prejidani-a-alkohol---opravdu-jsou-o-svatcich-nezbytne__s10010x7488.html

K Vánocům již neodmyslitelně patří plné stoly dobrot a lahve s alkoholem. O Štědrém dnu a po oba další vánoční svátky pak mají záchranáři tradičně plné ruce práce.



Vyjíždějí k pacientům se zdravotními potížemi spojenými s přejídáním, jako jsou žlučníkové a žaludeční koliky, nevolnost či jiné potíže. A také k těm, kteří to přehnali s alkoholem.

Příjem a výdej v rovnováze

Až si budete brát šestý ořechový košíček či nabírat na talíř dvě porce smaženého kapra, připomeňte si, že je třeba dodržet rovnováhu a myslet i na zdravý pohyb. A to i tehdy, když se vám spíš chce lenošit u televize. Nebo raději vynechte všechna tučná a sladká jídla a nahraďte je něčím jiným. „Doporučuji zkoušet nové kombinace. **Dobré je sestavit si jídelníček tak, aby jídlo mělo velký objem, ale málo kalorií**," radí Iva Málková ze společnosti STOB (Stop obezitě). „Vybírejte potraviny se sníženým obsahem živočišného tuku, s nižším glykemickým indexem a se zvýšeným obsahem

vlákniny," dodává. Prvním krokem k úspěšnému zvládnutí Vánoc je podle ní **neobklopovat se nadměrně svůdnými dobrotami**. Podrobné rady si můžete přečíst ve speciální vánoční brožuře, kterou společnost STOB vydala. Vybíráme z ní...

...pár tipů na zdravé mlsání:

- Nemějte po ruce tác s cukrovím. Aspoň neláká k „uďobávání".
- 1 chlebíček s vlašským salátem, kolečkem uheráku, půlkou vajíčka a tatarskou omáčkou vydá za talíř se 60 nízkokalorickými jednohubkami (jako podklad dejte plátek okurky, mrkve, kedlubny či ředkvičky, natřete je pomazánkou z nízkotučného tvarohu ochuceného česnekem, křenem, pažitkou...).
- Na vánoční stromeček si místo cukroví pověste křížaly.

Nula procent alkoholu

Možná jste nevěděli, že alkohol může vyvolat nebo prohloubit stavy smutku a někdy vyústit i v násilný konflikt. Když si k tomu připočteme počet kalorií, které alkohol má, stojí za zamyšlení, zda se ho nevzdat úplně, a to nejen o Vánocích. Čím ho můžeme nahradit? „**Proč si neudělat čajový dýchánek**," radí MUDr. Karel Nešpor z Psychiatrické léčebny v Bohnicích. „Pijme čaje dobré, neboť je

to moudré,“ dodává se svým typickým, laskavým humorem. K jeho oblíbeným čajům patří například zelený čaj s kustovnicí čínskou. „**Pamatujte si jednoduché pravidlo: zelené čaje ochlazují a hodí se pro ty, kterým je teplo, černé čaje a čaj oolong jsou neutrální. Pu-erh má zahřívací efekt, je tudíž vhodný pro lidi zimomřivé.** Zahřát může člověka i čaj s kousky zázvorového kořene, ten navíc zlepšuje trávení,“ dodává MUDr. Nešpor. „Je dobré si uvědomit, že jídlo ani nápoje nejsou o Vánocích tím nejdůležitějším. Pro někoho je významný duchovní rozměr těchto svátků. Je to také příležitost druhé potěšit či přispět dle možností na dobrou věc. Potřebných a osamělých lidí není ani o Vánocích málo.“

Další tipy na nápoje:

- Jestli si nemusíte zrovna hlídat štíhlou linii, namíchejte si koktejl (nejlépe zeleninový).
- K dostání jsou už i nealkoholická vína a sekty, ale i s těmi opatrně.
- Čerstvá pramenitá voda vždy přijde vhod a nikoho s ní neurazíte (do karafy můžete přidat oloupaný pomeranč, citron či pár lístků máty).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz