magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 12. 2014 | tla

Udržte se jídlem v předvánoční pohodě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Udrzte-se-jidlem-v-predvanocni-pohode__s10010x8736.html

Každý rok před Vánocemi si říkáte, příští rok už je prožiji bez stresu. Je to tady a vy zase běháte mezi prací, úklidem, nakupováním dárků, pečením a běžnými denními povinnostmi – kolotoč k nezastavení. Večer se zhroutíte do křesla, uvědomíte, si že kromě několika kafí jste nic nepozřeli, třesou se vám ruce a ne a ne z toho všeho usnout. Otevřete láhev čehokoliv a teprve umrtveni dávkou alkoholu, upadnete do postele. Ráno vstáváte jako praštění kladivem a kolotoč se znovu roztáčí.

Nedělat na konci roku nic je předsevzetí pro většinu z nás nereálné. Je to spíše toužebný výplod fantazie, který realita pokaždé zdrtí. Zkuste to jinak. Dělejte, co je za potřebí, ale snažte se udržet se v co největší pohodě. Dobrým pomocníkem vám může být jídlo a pití, avšak správné a podávané v pravý okamžik v odpovídajícím množství.

Pozor na životabudiče

Kafe, „panák“, čokoláda a další oblíbené vzpruhy nepřeceňujte. **„Ani ve stresovém období by si člověk neměl dávat tolik životabudičů. Je-li jich přemíra, paradoxně nás nabudí tak, až nás ztlumí,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Není tedy rozhodně řešením pít jedno presso za druhým, cpát se čokoládovými tyčinkami a vykouřit dvě krabičky cigaret, nebo například úklid podpořit litrem vína.

Žádné změny, jen přibrzdit

Nejde o to zakázat si zcela to, nač jsem zvyklý. To by nakonec mohlo vyvolat stres ještě větší. Důležité je životabudiče nepřidávat, ale spíše ubrat. **„Když příjem těchto věcí omezíme, uklidníme se. Je proto lepší dát si cíleně místo třetího kafe zelený čaj a večer místo láhve jen malou sklenku alkoholu. A pak jít raději spát. Ráno budeme mnohem svěžejší,“** doporučuje doktorka Karolína Hlavatá.

Jídlo mějte stále s sebou

Předvánoční shon nás může pohltit natolik, že ani při nejlepší snaze není čas na oběd, natož na svačiny a večer padáte hlady. „Je proto důležité nosit jídlo při sobě. Stačí mít v tašce například müsli, proteinovou tyčinku, trochu směsi oříšků se sušeným ovocem, celozrnnou sušenku, mandarinku a podobně,“ dodává dietoložka.

Raději teplejší pokrmy

Potřebnou energii a pohodu nám v tomto čase dodají teplejší pokrmy. Spíše než syrová zelenina, je vhodnější prohřátá, dušená nebo grilovaná. Ideální jsou

polévky. Lze do nich dát hodně zeleniny, využít luštěniny, masové vývary. **„Vhodné jsou rybí polévky a nemusí se jednat jen o vývar z hlavy, ale dát do ní i kus ryby. S krajícem chleba máme pak dobrou večeři, která nás zahřeje na těle i na duši a tím se zklidníme,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Medová pohoda

Nepatříte-li zrovna k jedincům, kteří bojují s kily, pak si jednou či dvakrát denně dopřejte čaj s medem. Můžete přidat i trochu mléka. **„Zdravě ukojí chuť na sladkosti. Dobrý je také šálek kvalitního kakaa, šípkový čaj s trochou medu, nezapomínejme na bylinky, prohřeje nás zázvor,“** říká dietoložka.

Bez masa to nepůjde

Při zvýšené předvánoční psychické i fyzické zátěži je důležitý i příjem bílkovin, tedy masa. **„Mělo by být libové bez ohledu na druh. Ryby může být klidně 200 gramů, kuřete či králíka 150 gramů, červeného 80 až 90 gramů,“** uvádí Karolína Hlavatá. Nepodléhejte přesvědčení, že červené maso příliš zatěžuje organismus, a rozhodně ho ani v tomto čase nevyřazujte z jídelníčku. „Je důležitým zdrojem železa, jehož nedostatek způsobuje únavu,“ objasňuje dietoložka.

Přílohy nezavrhujte

Zapomeňte také na myšlenku, že jako preventivní opatření, abyste do konce roku moc nepřibrali, vynecháte přílohy a pečivo. Byla by to velká chyba. Bez sacharidů budete brzy na konci sil. Avšak pozor! Není cukr jako cukr. Váš organismus rozhodně nepotřebuje sladké nápoje, přemíru vánočního cukroví, půlku vánočky či štoly a další podobné laskominy.

Když docházejí síly

Uvědomte si, že vaše tělo není perpetuum mobile. Nemusíte všechno stihnout. Udělejte si alespoň občas chvilku pro sebe. Dejte nohy nahoru, zavřete oči, pusťte si klidnou hudbu nebo se jen zaposlouchejte do ticha.

Relaxační účinek může mít naopak i pohyb. Vyrazte na delší procházku nebo na cvičení. Vyčistíte si hlavu, protáhnete nákupy a úklidem přetížené tělo a endorfiny neboli hormony štěstí, které pohyb ve vašem organismu vyplaví, vám zlepší náladu.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz