

Kicsivel az egészségért

Túl macerás, bele se kezdek! – adjuk fel egy kiegyensúlyozottabb életmódra való áttérés nulladik lépésénél. Pedig nem kell drasztikusan megváltoztatni étkezési szokásainkat azért, hogy egészségesebbek lehessünk. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének 3 tippje remek kiindulópont lehet az új kezdethez.

Valami régi, valami új

Ha szeretnénk egy kicsivel jobban érezni magunkat a bőrünkben, fittebbek, kiegyensúlyozottabbak akarunk lenni vagy megszabadulni egy-két plusz kilótól, nem kell az egész kamra tartalmát a kukába dobni, elég csupán, ha egy-két alapanyagot cserélünk valami újra. Például a karácsonyi töltött káposztát készítsük barna rizsből vagy árpagyöngyből, a bejglihez használjunk zablisztet a hagyományos fehérliszt mellett, és tegyünk energiamentes édesítőszer, illetve kevesebb cukrot a töltelékhez. Egyszer-egyszer a túrós csuszában a hagyományos tésztát lecserélhetjük durum- vagy tönköly tésztára. Bár látszólag nem túl nagy változás, mégis a gyorsan felszívódó szénhidrátokat lassan felszívódóval helyettesítettük, ami nem emeli meg hirtelen a vércukorszintünket, ezáltal könnyebb odafigyelni a mértékletes fogyasztásra.

Helló, a nevem...

Télen valamiért azt gondoljuk, hogy sokkal nehezebb finom friss zöldséget és gyümölcsöt vásárolni a piacon, mint nyáron! Pedig a választék épp oly széles és színes, mint a melegebb hónapokban, csak sokan nem mernek megismerkedni a számukra még idegen fajtákkal. Például kóstoltuk már a cikóriát vagy pasztinákat, és milyen gyakran fogyasztunk csicsókát vagy naspolyát? A cikória és a pasztinák jó hatással lehet az emésztési panaszokra, a csicsóka rostban (inulinban) gazdag, a naspolyának pedig számottevő a C-vitamin tartalma. Ha legközelebb bevásárolni indulunk, kérdezzünk rá az eladótól, hogy milyen új, friss áruk érkeztek. Amellett, hogy egy kis változatosságot csempészünk a hétköznapi ételinkbe, több gyümölcsöt és zöldséget is fogunk fogyasztani, sőt még a vitaminraktárunkat is felturbózzhatjuk!

Ráfér már az olajcsere

Bár a családi lakomák nagyon is hozzá tartoznak az ünnepekhez, és szeretjük nagymamáink hagyományosan elkészített ételeit, az ünnepek alatt és után is törekedjünk arra, hogy készítésükkor zsírszegény technikákat alkalmazzunk, mint például a sütőpapíron vagy sütőzsákban sütés. Nem szükséges azonban teljesen kiűzni a zsiradékok felhasználását az étrendünkből, de arra ügyelhetünk, hogy a telített zsírsavak helyett a telítetleneket részesítsük előnyben. Az olívaolaj mellett kipróbálhatjuk a szőlőmag-, vagy a tökmagolajat, amelyekkel az étkezések mellé kínált salátáinkat ízesíthetjük.

[Keretes] Jolly Joker a víz!

Sokszor összekeverjük az éhségérzetet a szomjúsággal, ezért mielőtt a hűtőszekrény felé vennénk utunkat, igyunk meg egy nagy pohár vizet és várjunk 15 percet. Ha munka közben az asztalunkon tartunk egy nagy flakonnal, sokkal többször fogunk majd utána nyúlni, kevésbé leszünk éhesek és kellőképp hidratálhatjuk a szervezetünket is. Ha egy vastagabb átmérőjű szívószálat teszünk az üvegbe és úgy isszuk meg a vizet, észre sem fogjuk venni, hogy milyen gyorsan el tud fogyni!