

Ünnepi étkezési tippek tiltások nélkül

Vanília, fahéj, narancshéj, mák, dió, gyömbér, szegfűszeg, citrom, sáfrány, ánizs, csokoládé és fenyőillat. Reméljük ezeknek a szavaknak a hallatán, szinte mindenkinek a varázslatos, meghitt ünnep, a karácsony, a közös, hangulatos étkezések, akár az ínycsiklós ételek jutnak eszébe, nem pedig a gyomorrontás, a böjt és a diétázás. Az egészséges táplálkozásba is beépíthetők a magyaros ételek, a mértékletes alkoholfogyasztás, hiszen nincs tiltott étel vagy élelmiszer, csak kerülendő mennyiségek. Ehhez hozzátartozik az is, hogy ünnepek alkalmával sem felejtsük el a napi többszöri zöldség- és gyümölcsfogyasztást, a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitelt, a friss levegőn lehetőleg napi rendszerességgel végzett testmozgást. Egy kis odafigyeléssel nagyon sokat tehetünk azért, hogy az ünnepek alatt ne szaladjanak fel ránk plusz kilók, de azért az asztalra kerülő finomságokat se kelljen megvonni magunktól. Az a legfontosabb, hogy ne rúgjuk fel teljesen a helyes táplálkozási szabályokat, például a napi többszöri étkezést, és figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitelre is, ami hangsúlyosan nem az alkoholos italokból származik – tanácsolja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a GYERE-Gyermekek Egészsége Program keretében.

Táplálkozási tippek az ünnepekre:

- Ne adjuk fel a napi többszöri étkezést!

Ne szűkítsük le a napi étkezéseink számát egy nagyra a több kisebb helyett, a lehető legjobb, ha 4-5-ször étkezünk egy nap. Ha egész nap semmit nem eszünk és kiéhezetten látunk neki a nagy karácsonyi ebédnek vagy a szilveszteri vacsorának, egészen biztosan jóval több kalóriát veszünk magunkhoz, mintha előtte nem hagytunk volna ki étkezéseket. Különösen érdemes odafigyelni az ünnepek alatt is a reggelire, ez semmiképp ne maradjon el!

- Kisebb tányér, kisebb adag!

Az étkezés ünnepi jellegét ne az adja meg, hogy mértéktelenül eszünk, és nagy adagokat fogyasztunk! A megszokottnál bőségesebb kínálatból inkább úgy kóstoljunk többet, hogy mindenből egy keveset veszünk. Segít az is, ha a most divatos, hatalmas tányérok helyett kisebbekkel terítjük meg az ünnepi asztalt.

- Az egészséges ételeknek is van kalóriatartalma!

Ne feledjük, az egészséges ételeknek, például az olajos magvaknak, aszalt gyümölcsöknek is van kalóriatartalma, sokszor nem is kevés, azokat se fogyasszuk korlátlanul!



- Fogyassz előételt! I

Ha az előételként, köretnek kínált salátával és zöldséggel megpakoljuk a tányérunkat, feltehetően kevesebbet fogunk enni a főételből és főként a desszertből. Nem mellékesen a zöldségeknek még a víztartalma is magas, így a napi folyadékbevitelhez is hozzájárulnak.

- Lassan enni és kiélni minden egyes falatot!

Ha lassabban eszünk, megrágnuk az ételt, nemcsak az ízeket élvezhetjük jobban, de nagy valószínűséggel kevesebb kalóriát is juttatunk a szervezetünkbe.

- A leveseknek folyadékpótló és telítő ereje van!

A levesek víztartalmát is kihasználhatjuk a napi folyadékszükséglethez, amelynek 2-2,5 liter ajánlott mértékére az ünnepek alatt is oda kell figyelni. Jobban kordában tarthatjuk az étkezési túlkapásokat, ha levest is eszünk, hisz telítő ereje is van.

- **Figyeljünk oda a napi folyadékbevitelre!**

A felnőttek részére ajánlott napi 2-2,5 liter folyadékbevitelre az ünnepek alatt is figyeljünk. Nagy hidegben használjuk ki a teák melegítő hatását. Egy finom, meleg ital akár társaságban, akár egy könyv mellett igazán kellemes perceket szerezhetsz. Gyümölcs is legyen az asztalon vendégvárásakor, amely magas víztartalma miatt nemcsak a folyadékbevitelhez járul hozzá, de akár édesség helyett is szóba jöhet.

- **Az alkohol nem pótolja a folyadékot!**

Az alkoholos italok közül kizárólag az alacsonyabb alkoholtartalmú sörök tartalmazzak elég vizet ahhoz, hogy hidratálják a szervezetet. A desszertborok, pezsgők, likőrök és különösen a tömény italok ezzel szemben nem alkalmasak folyadékpótlásra és az energiatartalmuk is nagyon magas. Ha egy-két pohár alkoholt fogyasztunk, inkább válasszuk a száraz vörösborokat.

- **Együnk halat!**

Próbáljuk meg lassan a zsíros húsféléket hallal helyettesíteni. Erre nincs is jobb alkalom, mint a karácsony, hiszen ilyenkor sok helyen hagyományosan halétel kerül az ünnepi asztalra. A baj az, hogy sok családban szinte ez az egyetlen eset, amikor az év során halat esznek, miközben hetente legalább egyszer kéne fogyasztani. Pedig a halat nagyon változatosan el lehet készíteni, érdemes kísérletezni, például azzal, hogy sütőben sütjük baconszalonnával betekerve, zöldségekkel egyben sütve, vagy előre egy időre bepácoljuk, hűtőben állni hagyjuk, majd teflonedényben kisütjük. Párolt zöldségkörettel és rizzsel tálalva ízletes és nem utolsó sorban egészséges ételt kapunk.



- **Nem kell lemondani az édességről, de legyünk okosak!**

Édességeknél válasszunk olyan receptet, amelyek sok gyümölcsöt tartalmaznak, akár aszalt formában is. A napi étkezések számába pedig az is beleszámít, ha egy-egy szaloncukrot vagy egy szelet süteményt bekapunk!

- **A társaság nem jár együtt kalóriabevitellel!**

A szeretteinkkel való együttlét, a baráti beszélgetések önmagukban is kellemessé és meghitté teszik az ünnepet, nem kell állandóan enni közben. Ha pedig egy séta, korizás vagy hógolyózás erejéig kimozdulunk otthonról, akkor energia-egyensúlyunk megtartásáért is teszünk, hiszen a mozgással kalóriát égetünk el.

Kellemes ünnepi készülődést kívánunk!

