

## Ünnepi étkezési tippek tiltások nélkül

Vanília, fahéj, narancshéj, mák, dió, gyömbér, szegfűszeg, citrom, sáfrány, ánizs, csokoládé és fenyőillat. Reméljük, ezek hallatán mindenkinek a varázslatos ünnep, a karácsony, a közös, hangulatos étkezések 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 felejtjük 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 és figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitelre is, ami hangsúlyosan nem az alkoholos italokból származik – tanácsolja a Gyere® Program szakmai vezetője, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

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! Inkább mindenből egy keveset vegyünk és a hatalmas tányérok helyett kisebbekkel terítsük 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 vagy levest!**

Ha az előételként, köretnek kínált salátával és zöldséggel megpakoljuk a tányérunkat, feltehetően kevesebbet fogunk enni a főételből és főként a desszertből. A leves is etelít, és víztartalmával hozzájárul az ajánlott napi 2-2,5 l folyadékbevitelhez.

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

Az alkoholos italok közül kizárólag az alacsonyabb alkoholtartalmú sörök tartalmaznak elég vizet. 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 zöldséggel 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!

**Együnk lassabban!**

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

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

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!

