

MTI – 6. hír

Az ünnepek alatt hajlamosak vagyunk arra, hogy a sok finom falat láttán túlegyük magunkat. Pedig ha mértékkel fogyasztjuk, a magyaros, alkalomhoz illő ételek is beépíthetők az egészséges táplálkozásba – hiszen nincs tiltott étel vagy élelmiszer, csak kerülendő mennyiségek. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének öt hasznos tanácsa a segítségünkre lehet a karácsonyi plusz kilók ellen. Először is étkezzünk lassan, rágjunk meg jól minden falatot! A napi ötszöri étkezés ilyenkor is javasolt, de ha elfogyasztunk egy-egy kocka csokit vagy szaloncukrot, az is étkezésnek számít! Figyeljünk az adagokra, mennyiségekre! Ne feledkezzünk meg a rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztásról sem, lehetőleg minden étkezés tartalmazzon zöldséget vagy gyümölcsöt! Mozogjunk minden nap a friss levegőn, ez állhat akár fél óra intenzívebb sétából is, a cél, hogy ne a tv előtt emésszük meg a karácsonyi nehéz falatokat! Az ünnepi menü részeként fogyasszunk halat is!

„Bár önmagában egyetlen élelmiszer sem tesz bennünket egészségessé, de a bőséges halfogyasztás hozzájárulhat egészségünk megőrzéséhez. A legtöbb hal 100 grammja 20 gramm fehérjét tartalmaz, amely az ajánlott napi bevitelnek mintegy harmada. Bár az „olajos” halak tartalmaznak zsírt, de ez főként telítetlen. A tengeri gyümölcsök olyan ásványi anyagokban is gazdagok, mint a vas, a kalcium és a cink” – írja az MDOSZ karácsonyi közleményében.