

Ünnepeljünk okosan!

Éppen csak túl a Márton-napi libasültön, máris érkeznek a Mikulás-csomagok finomságai és alig egy hónap múlva itt a karácsony! Érdemes számba venni pár apró trükköt és megfogadni a dietetikusok táplálkozási és ételkészítési tanácsait, hogy az ünnepek alatt se étkezzünk kontroll nélkül. A legfontosabb az lenne, hogy a napi rutinból kiszakadva se rúgjuk fel teljesen a helyes táplálkozási szabályokat, amihez az alábbi tippek mellett nagy segítség lehet az érvényben lévő legújabb táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® is.

- **Ne adjuk fel a napi többszöri étkezést!**

Ne szűkítsük le a napi étkezéseink számát egy nagyra a több kisebb helyett. Ha egész nap semmit nem eszünk, mert majd úgyis jön az ünnepi lakoma, egészen biztosan jóval több kalóriát veszünk magunkhoz, mintha előtte nem hagytunk volna ki étkezéseket. Különösen fontos a reggeli, az az ünnepek alatt se maradjon el!

- **A kevesebb lehet több(féle)**

Az étkezés ünnepi jellegét ne az adja meg, hogy mértéktelenül eszünk nagy adagokat! A megszokottnál bőségebb kínálatból kóstoljunk inkább többfélét úgy, hogy mindenből egy keveset veszünk.

- **Fűszerezzük meg az ünnepet!**

Készítsünk finom fűszerkeverékeket, amelyeket ízlésünk szerint válogatunk össze. Ez egyben jó családi program is lehet az ünnepvárás idején. Igyekezzünk a friss vagy szárított zöldfűszerekkel az ételekhez adott só mennyiségét csökkenteni.

- **A zöldség és a gyümölcs is laktat**

Ha az előételként, vagy köretnek kínált salátával és zöldséggel jól megrakjuk a tányérunkat, feltehetően kevesebbet fogunk enni a főételből és főként a desszertből, nem beszélve arról, hogy jó úton járunk, hogy az OKOSTÁNYÉR® ajánlásának megfelelő zöldség-gyümölcs mennyiséget ilyenkor is megegyük.

- **Karácsonykor végre halat eszünk**

A halakat a húsfélékkel egy élelmiszercsoportba szokták sorolni, mert szintén kitűnő minőségű, teljes értékű fehérjeforrások, emellett vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok, továbbá a tengeri fajták és a busa, pisztráng vagy kecsege többszörösen telítetlen, esszenciális ómega-3 zsírsavakat is tartalmaznak. A kedvező zsírsavösszetételük elősegíti a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését, továbbá nélkülözhetetlen gyermekek esetében az agy egészséges fejlődéséhez. Ezért karácsony után se hagyjuk el a halakat az étrendünkből, legalább hetente egyszer készítsük el a különböző tengeri és hazai fajtákat változatosan, különféle fűszerezéssel!

- **Készítsük zsírszegényen, akkor is finom lesz!**

Mivel a zsiradékok tartalmazzák a legtöbb energiát, azzal tudunk kalóriákat megspórolni, ha soványabb húsokat készítünk zsírszegényebb módon. Minél soványabb egy hús, annál magasabb a teljes értékű fehérjetartalma, de az élvezetes ízekről sem kell lemondanunk, mert pácolhatjuk tejben, joghurtban, ízesíthetjük friss fűszerekkel, citrommal, vöröshagymával, fokhagymával, citromlével, párolhatjuk zöldséggel, gyümölccsel együtt! Bő zsiradék helyett süssük alufóliában, vagy sütőzacskóban.

- **Apró változtatások a megszokott recepteken**

Az ünnepi töltött káposzta töltelékjében váltsunk a fehér helyett barna rizsre, ezzel megnövelhetjük a rostbevitelt. Tálaljuk zsírszegény tejjel, vagy esetleg krémesebb joghurttal. A rántott halat zabpehelylisztbe és teljes kiőrlésű panírmorzsába forgassuk. Bő olaj helyett sütőpapírral bélelt tepsiben süssük meg olajjal enyhén megspiccelve.

- **Piros alma, mogyoró**

A házi süteményekben csökkentjük a cukortartalmat friss édes, vagy aszalt gyümölcsökkel, illetve cukorhelyettesítőkkel. A tejszínnel, vajjal készült krémes fajtákból kevesebbet fogyasszunk, mert azoknak a zsírtartalma is magas, ezért nagyon kalóriadúsak. Az 1,5 %-os tejjel, túróval készült, gyümölcsös-diós édességek viszont kedvezőbb összetételűek, főleg ha a bennük lévő liszt egy részét teljes



kiőrlésűre vagy zablisztre cseréljük. Vendégségben is nyugodtan kérhetünk egy vékonyabb szeletet az édességből, hiszen az ünnepi fogások között éppúgy nincsenek tiltott ételek, mint az egészséges táplálkozásban, csak a megfelelő arányokat és mennyiségeket kell betartani.