



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
W MIŃSKU MAZOWIECKIM**

25 506 51 00
spzozmm@spzozmm.pl
www.spzozmm.pl
ul. Szpitalna 37
05-300 Mińsk Mazowiecki

Jak nie przytyć w święta?

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy dla nas wszystkich czas pełen spotkań przy stole i pysznego, ale często również bardzo kalorycznego, jedzenia. Podczas przyrządzania potraw świątecznych i odwiedzania rodziny wielu z nas zastanawia się, co zrobić, aby w te dni nie zaprzepaścić efektów czterolecznego dbania o linię. Świąteczne stoły w większości polskich domów uginają się od jedzenia, zapominając o umiarze. Rodzinne spotkania, masa ulubionych potraw i powszechne namawianie do jedzenia nie pomagają w zachowaniu zdrowego rozsądku i zjedzeniu tylko tyle, na ile ma się ochotę. Czego efektem jest przejadanie się. W takim razie co zrobić, żeby nie przytyć w Święta?

Nakładaj małe porcje

Pomyślmy sobie, ile jedzenia jest na stole, a przed nami jeszcze kolejne świąteczne dni i kolejne porcje smakotyków. Od samego początku przyjmijmy zasadę, że nakładamy najwyżej połowę zwykłej porcji, a właściwie to symboliczna łyżka też spokojnie wystarczy. Zasadniczo chodzi o to, żeby zachować umiar, żeby z rozpędu nie nałożyć na talerz swojej zwykłej porcji.

Nie musisz spróbować każdej potrawy, zjedz te, które najbardziej lubisz

To kontynuacja punktu pierwszego. W moim rodzinnym domu był zwyczaj, że trzeba było spróbować każdej wigilijnej potrawy, a było ich 12. Staram się trzymać tej tradycji, ale nakładam tylko trochę każdej z nich. Jednak w kolejne dni, kiedy ten zwyczaj już nie obowiązuje wychodzę z założenia, że jem tylko to, na co mam ochotę, nie muszę próbować wszystkiego, no chyba, że jest to coś nowego, innego i chcę poznać smak. Przecież nikt nikogo nie będzie rozliczał z tego, czy nałożył sobie z każdej miski i z każdego talerza, kamer monitorujących raczej też nie ma.

Zachowaj regularność

W świąteczne dni często gubimy wypracowany rytm posiłków. Zasadniczo w wielu przypadkach jedzenie w święta to... jeden posiłek, który zaczyna się rano, a kończy wieczorem. Wszystko dlatego, że jedzenie bardzo często jest wyłożone na stole, jest dużo, różnorodnie, smacznie. A dodatkowo świąteczny czas sprzyja lenistwu, nic nierobieniu i jedzenie jakoś tak samo ląduje na talerzu, trochę z nudów, trochę z powodu tego, że jest i leży. Warto trzymać się swojej dotychczasowej rutyny i zachować liczbę posiłków, lub nawet zwiększyć ją, ale z chociaż dwugodzinną przerwą między nimi. To pozwoli nam ograniczyć trochę nieświadome, bezrefleksyjne jedzenie. Dodatkowo nasz układ trawienny będzie miał chwilę wytchnienia, co z pewnością oceni.

Woda do picia

Napoje gazowane i soki mają bardzo dużo cukru, pobudzają apetyt, a dodatkowo potrafimy ich wypić całkiem sporo. Szklaneczka soczku 3 razy dziennie i mamy całkiem sporą dawkę kalorii i cukru. Do picia najlepiej wybrać wodę, herbaty ziołowe albo kompot z suszonych owoców - jest dobry na trawienie.



**Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
w Mińsku Mazowieckim**

NIP: 8221841618
REGON: 712351100
KRS: 0000114964

Nr konta: 61 9226 0005 0010 0100 2000 0070

Jeśli już sięgasz po alkohol wybierz wino

Zawarte w winie substancję niwelują szkodliwe bakterie układu pokarmowego. Zbawienne działanie wina na trawienie. Spowodowane jest głównie tym, że pite podczas posiłku wino pobudza do intensywnej pracy gruczoły trawienne. Wino wspomaga też funkcję trawienne kwasu żołądkowego i stymuluje perystaltykę jelit.

Zrezygnuj z kupnych słodczy

Świąteczna wypieki niech będą jedynymi słodkościami, na jakie decydujemy się w tym czasie. Cukierki, wafelki, czekoladki i inne kupne słodczy to rzeczy dostępne przez cały rok, nie są takim rarytasem jak ulubione świąteczne ciasto. Cukierki zjadamy często automatycznie, trochę w biegu, nie zostaje ślad na talerzyku, który zmusiłby do refleksji „a który to już dzisiaj kawałek?”. Jeśli wśród słodkich potraw świątecznych są pierniki, to warto nałożyć sobie kilka sztuk na talerzyk i zjeść, podjadanie bezpośrednio z puszki nie pozwala nam zapanować nad ilością.

Ziemniaki i chleb zjedz po świętach

Ryba/mięso i surówka na obiadowym talerzu w zupełności wystarczy. Ziemniaki, chleb, ryż spokojnie zjemy po świętach. Ich rolą w codziennych posiłkach jest zapewnić sytość, a w święta głód raczej nam nie grozi. Z pewnością i tak zjemy więcej niż zwykle, dlatego lepiej ograniczyć „wypętniacze”.

W kryzysie mięta i siemię lniane

Ratunkiem na obżarstwo jest mięta lub siemię lniane (w wersji do picia), wspomagają pracę jelit i łagodzą wzdęcia. Unikajmy herbatek „na trawienie”, bo one niestety rozleniwiają jelita.

Aktywność

Zadbajmy o to, żeby świąt nie spędzić jedynie przy stole, to sprzyja jedzeniu z nudów. Jeśli tylko pogoda pozwala wyjdźmy na spacer. Dzięki temu organizm będzie miał szansę spożytkować sporą dawkę energii, jaką mu dostarczyliśmy.

Drodzy czytelnicy, z okazji zbliżających się wyjątkowych dni chcielibyśmy życzyć Państwu zdrowych, spokojnych i pełnych rodzinnego ciepła Świąt Bożego Narodzenia, wszelkiej pomyślności w Nowym roku i spełnienia w życiu osobistym i zawodowym.

Zespół ds. żywienia w SP ZOZ w Mińsku Mazowieckim



**Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
w Mińsku Mazowieckim**

NIP: 8221841618

REGON: 712351100

KRS: 0000114964

Nr konta: 61 9226 0005 0010 0100 2000 0070