

**UVEREJNENÉ: 19.12.2012**

**www.zzz.sk**

**Niekoľko dobrých rád, ako si počas Vianoc neublížiť jedlom**



**Odborníci radia: Na Vianoce sa neobjedajte, doprajte si pohyb na čerstvom vzduchu a napomôžte tráveniu vlákninou a probiotikami.**

Vianočný čas je pre mnohých ťažkou skúškou sebaovládania a boj s pahlnosťou napokon neraz prehrajú. Pritom podľa kardiológa z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a prezidenta Slovenskej asociácie aterosklerózy prof. MUDr. Daniela Pellu, PhD.

sa dá najesť bohato a do sýta aj bez hriechu - stačí to nepreháňať s množstvom jedla a trochu sledovať jeho zloženie. A ako poznamenáva prednosta Ústavu experimentálnej medicíny UPJŠ LF MVDr. Alojz Bomba, DrSc., sviatočnú bilanciu môže pomôcť zlepšiť aj príjem probiotík a vlákniny.

**„Dodržiavať zásady zdravej životosprávy neznamena tráviť sviatky o hlade ani zabudnúť na klasické štedrovečerné menu. Veď rybacie mäso je veľmi zdravé, zvlášť u tých divo žijúcich. Ani kapustnica nie je výslovne nezdravé jedlo, stačí to neprehnať s množstvom údeného mäsa a mastných klobások. Naproti tomu zemiakový šalát už nie je ideálnou zložkou potravy, no pokiaľ nahradíme majonézu bielym jogurtom, alebo obmedzíme jeho množstvo, náš tráviaci trakt sa bude cítiť oveľa ľahšie,“** konštatuje prof. MUDr. Daniela Pella, PhD., ktorý varuje najmä pred bielym cukrom a margarínom obsiahnutým v zákusoch.

Pokiaľ ide o sladkosti, budú zdravšie a menej kalorické keď nahradíme margarín a biely cukor maslom, tvarohom, orieškami, ovocím a čokoládou s vysokým obsahom kakaa. Maslo obsahuje veľa životne dôležitých ochranných látok, ktoré nás okrem iného chránia aj pred nádorovými ochoreniami, rovnako ako vajíčka, ktoré sa stali mylne všeobecným strašiakom kvôli obsahu cholesterolu.

**„Vianoce sú aj o jedle, no nemali by byť iba o ňom. Ak ich chcete prežiť v zdraví, zabudnite na mastné čipsy, sladkosti a veľké balenia sladených nápojov plné kalórií a umelých emulgátorov. Jedzte vyváženú stravu a svoju vianočnú bilanciu tiež výrazne zlepšíte, ak si doprajete dostatok čerstvého ovocia a zeleniny, jadrá orechov a nezabudnete ani na pravidelný pohyb. Rekreačný šport a prechádzky v prírode majú počas sviatkov vzhľadom na zvýšený kalorický príjem ešte väčší význam, než inokedy,“** zdôrazňuje kardiológ, podľa ktorého je aj hodinová prechádzka na čerstvom vzduchu lepšia ako žiaden pohyb.

**„Po určitej fyzickej aktivite nie je hriechom dať si ani klobásu z kapustnice či 'zobnúť' si do niečoho chutného, samozrejme, v rozumnej miere. Zabúdať by sme nemali ani na správnu kombináciu stravy a na skutočnosť, že pocit sýtosti prichádza s oneskorením, preto je dobré naučiť sa jesť pomaly, čo pomôže predísť nielen neprijemným pocitom nafukovania, ale aj prírastku na hmotnosti,“** radí prof. Pella.

Tráveniu napomáha aj konzumácia vlákniny, nestráviteľnej časti rastlinnej potravy, ktorá napomáha pohybu potravy v tráviacom trakte, vstrebáva vodu a viaže na seba niektoré látky, napríklad cholesterol.

Podľa MVDr. Alojza Bombu, DrSc. je vhodné myslieť v období sviatkov aj na užívanie probiotík a prebiotík – látok, ktoré zvyšujú ich pozitívny účinok.

***"Probiotiká majú schopnosť množiť sa v črevách, kde optimalizujú zloženie črevnej mikrobioty a posilňujú imunitný systém. Rozkladajú toxické látky, ktoré sa nachádzajú v strave a ničia choroboplodné mikroorganizmy, ktoré sa môžu dostať do tráviaceho traktu napríklad kontaminovanou potravou. Majú nielen lokálny účinok, ale aj všeobecne posilňujú imunitný systém. Preto je vhodné používať ich predovšetkým preventívne a toto obdobie je na to zvlášť vhodné, jednak kvôli počasím oslabenému organizmu a tiež kvôli predvianočnému zhonu. Probiotiká totiž pomáhajú lepšie zvládať stresovú záťaž akéhokoľvek druhu, ktorá sa neraz prejavuje najprv tráviacimi ťažkosťami,"*** poznamenáva prednosta Ústavu experimentálnej medicíny Lekárskej fakulty UPJŠ, podľa ktorého je probiotiká vhodné kombinovať s prebiotikami, hlavne oligosacharidmi, ktoré sa prirodzene vyskytujú napríklad v čakanke, artičoku, pšenici, cesnaku, cibuli, póre, špargli a v banánoch.

Probiotické kultúry sa nachádzajú v prirodzenej forme napríklad v nepasterizovanej bryndzi, acidofilnom mlieku, jogurtoch alebo kyslej kapuste, prípadne vo výživových doplnkoch, ktoré možno dostať v lekárni.

#### **Niekoľko dobrých rád, ako si počas Vianoc neublížiť jedlom:**

- držte sa hesla „všetko s mierou“ a sledujte kvalitu i kvantitu prijímaných pokrmov
- doprajte si dostatok čerstvého ovocia a surovej zeleniny
- urobte si aspoň krátky očistný pôst, napríklad vynechajte obed alebo večeru
- dodajte telu vlákninu, ktorá napomáha vyprázdňovaniu a probiotické baktérie, ktoré uľahčia trávenie a zvýšia odolnosť organizmu voči črevným aj iným infekciám
- zameňte tvrdý alkohol za dobré víno (najlepšie suché a červené)
- pite veľa tekutín, hlavne vodu a bylinné čaje, ktoré napomáhajú očisťovaniu
- doprajte si dostatok pohybu na čerstvom vzduchu

**Autor článku:** RNDr. Jaroslava Oravcová

Dátum vydania: 19.12.2012