

**UVEREJNENÉ: 21.12.2012**

**Denník KORZÁR, sme.sk**

**Lekári: Na Vianoce sa neprejedajte**

Počas vianočných sviatkov sa môžete najesť bohato a dosýta aj bez ťažkostí. Odborníci radia, ako na to.

**KOŠICE.** Sledujte si množstvá jedla, jeho zloženie a predídete tráviacim problémom. Vyhnúť sa pritom nemusíte klasickému štedrovečernému menu, ani byť o hlade, upozorňuje kardiológ z Lekárskej fakulty Univerzity P. J. Šafárika Daniel Pella.

*„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.“*

#### **Po prechádzke klobáska**

Chuť na sladké oklamete, ak pri príprave koláčov nahradíte margarín a biely cukor maslom, tvarohom, orieškami, ovocím a čokoládou s vysokým obsahom kakaá.

Maslo obsahuje podľa Pellu viacero ochranných látok, napríklad aj pred nádorovými ochoreniami. Dodáva, že pomôžete zdraviu, ak zo sviatkov vypustíte mastné čipsy, sladkosti a sladké nápoje plné kalórií a umelých emulgátorov. Vo sviatočnom menu by nemalo chýbať čerstvé ovocie a zelenina.

Účinný v boji proti vianočnému sa napchávaniu je pohyb. Stačí hodinová prechádzka v prírode a trávenie sa naštartuje.

*„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.“*

#### **Vláknina rozhybe črevá**

Na podporu trávenia je vhodné dopĺňať stravu vlákninou, ktorá napomáha pobybu v tráviacom trakte, vstrebáva vodu a viaže na seba niektoré látky ako cholesterol.

Prednosta Ústavu experimentálnej medicíny lekárskej fakulty Alojz Bomba odporúča konzumovať probiotiká.

***„Optimalizujú zloženie črevnej mikroflóry a posilňujú imunitný systém. Rozkladajú toxické látky, ktoré sa nachádzajú v strave, a ničia choroboplodné mikroorganizmy. Okrem toho všeobecne posilňujú imunitný systém a pomáhajú lepšie zvládať stresovú záťaž akéhokoľvek druhu.“***

Probiotiká nájdete v prirodzenej forme v nepasterizovanej bryndzi, acidofilnom mlieku, jogurtoch alebo kyslej kapuste.

## **RADY ODBORÍKOV**

Držte sa hesla „všetko s mierou“

Doprajte si dostatok čerstvého ovocia a surovej zeleniny

Urobte si aspoň krátky očistný pôst, napríklad vynechajte obed alebo večeru

Dodajte telu vlákninu a probiotické baktérie

Zameňte tvrdý alkohol za dobré víno (najlepšie suché a červené)

Pite veľa tekutín, hlavne vodu a bylenné čaje

Doprajte si dostatok pohybu na čerstvom vzduchu