

UVEREJNENÉ: 21.12.2012

24hod.sk, rubrika: Zdravie

Odborníci prezradili triky na zdravé vianočné hodovanie

KOŠICE - Vianočný čas je pre mnohých ťažkou skúškou sebaovládania a boj s pažravosťou napokon neraz prehrajú. Pritom podľa kardiológa z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a prezidenta Slovenskej asociácie aterosklerózy profesora Daniela Pellu sa dá najesť bohato a do sýta aj bez hriechu - stačí to nepreháňať s množstvom jedla a trochu sledovať jeho zloženie.

Ako poznamenal prednosta Ústavu experimentálnej medicíny UPJŠ LF Alojz Bomba, sviatočnú bilanciu môže pomôcť zlepšiť aj príjem probiotík a vlákniny.

„Dodržiavať zásady zdravej životosprávy neznamená tráviť sviatky o hlade, ani zabudnúť na klasické štedrovečerné menu. Ved' rybacie mäso je veľmi zdravé, zvlášť u tých divo žijúcich rýb. Ani kapustnica nie je výslovne nezdravé jedlo, stačí to neprehnať s množstvom údeného mäsa a masných 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 Pella, ktorý varuje najmä pred bielym cukrom a margarínom v zákusoch.

Vianoce nie sú len o jedle

Ako uviedol Pella, pokiaľ ide o sladkosti, budú zdravšie a menej kalorické, keď gazdinky nahradia 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 mylne stali strašiacom pre obavy zo zvýšeného cholesterolu.

„Vianoce sú aj o jedle, no nemali by byť iba o ňom. Ak ich chcete prežiť v zdraví, zabudnite na masné 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,“ zdôraznil Pella, podľa ktorého je aj hodinová prechádzka na čerstvom vzduchu lepšia ako žiaden pohyb.

Dodal, že po určitej fyzickej aktivite nie je hriechom dať si ani klobásu z kapustnice či "zobnúť" si do niečoho chutného, samozrejme, v rozumnej miere.

Tráveniu pomáha vláknina, treba jesť pomaly

Zabúdať netreba 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. Tráveniu pomáha aj konzumácia vlákniny, nestráviteľnej časti rastlinnej potravy, ktorá podporuje pohyb potravy v tráviacom trakte, vstrebáva vodu a viaže na seba niektoré látky, napríklad cholesterol.

Podľa Alojza Bombu je vhodné myslieť v období sviatkov aj na užívanie probiotík a prebiotík. **„Probiotiká majú schopnosť množiť sa v črevách, kde optimalizujú zloženie črevnej mikroflóry 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,“** uviedol Bomba.

Doplnil, že 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. Podľa Bombu je probiotiká vhodné kombinovať s prebiotikami, najmä oligosacharidmi, ktoré sa prirodzene vyskytujú napríklad v čakanke, artičokoch, pšenici, cesnaku, cibuli, póre, špargli a v banánoch.

<http://www.24hod.sk/odbornici-prezradi...drave-vianocne-hodovanie-cl216433.html>