



**JAK JEŚĆ W
ŚWIĘTA
BEZ
WYRZUTÓW
SUMIENIA**



Jak jeść w święta bez wyrzutów sumienia?

Święta to niezwykły czas wspólnie spędzany z bliskimi. Wiele osób obawia się przejedzenia i przybrania na wadze. Nie musi tak jednak być.

Jak przygotować potrawy



Możesz przygotować tradycyjne potrawy w zdrowszych wersjach:





- dodawaj warzywa i owoce do potraw – poza sezonem możesz wykorzystać mrożone
- zastąp tłustą śmietanę jogurtem naturalnym lub greckim
- zamień cukier w ciastach i deserach na naturalne słodziki, np. stewię



- nie dodawaj cukru do kompotu z suszu
- zamiast podgrzewać pierogi na patelni, wrzuć je na chwilę do wrzącej wody
- zastąp sól aromatycznymi, świeżymi i suszonymi przyprawami.





- zamiast smażyć ryby, upiecz je lub ugotuj na wodzie lub na parze
- zamień jasne, oczyszczone produkty zbożowe na pełnoziarniste np. mąki razowe, grube kasze, makarony pełnoziarniste

Zanim zasiądziesz przy stole

W czasie świąt jedz regularnie, najlepiej małe objętościowo posiłki. Nie stosuj głodówek przed świętami. Wygłodzenie prowadzi do spadków poziomu cukru we krwi i napadów głodu. Efektem może być problem z kontrolowaniem wielkości porcji posiłków.





Na talerz nakładaj to, na co masz ochotę. Nie sugeruj się namowami innych osób, że trzeba spróbować koniecznie wszystkich przygotowanych potraw.



Nie zmuszaj się do jedzenia, jeśli nie czujesz głodu. Nie warto jeść posiłków aż do momentu przesylenia i złego samopoczucia. To, czego nie zjesz, możesz odłożyć na później lub zapakować na kolejny dzień.

Zamień słodzone napoje na wodę. Regularne picie wody usprawni trawienie i pomoże w usunięciu szkodliwych produktów przemiany materii. W okresie świątecznym możesz też pić kompot bez dodatku cukru.





Jedz powoli, ponieważ układ pokarmowy potrzebuje czasu na produkcję substancji, które są potrzebne do trawienia. Ośrodek głodu i sytości w mózgu również po czasie dostaje sygnał o poczuciu nasycenia po jedzeniu.



Nie spędzaj całego dnia za stołem. Wyjdź na spacer z bliskimi. To świetna forma wspólnego spędzania czasu. Jeśli pogoda sprzyja sportom zimowym, wybierz się na sanki czy narty.



Czas świąt to wyjątkowy okres, ale często jest związany z zabieganiem, podenerwowaniem. Nic na siłę – nie wszystko na święta musi być przygotowane idealnie. Wybierz technikę, która zmniejszy stres, może to być np. medytacja.

Pamiętaj, że święta to nie tylko jedzenie. Ważne jest wspólne celebrowanie tego okresu z bliskimi. To również czas, w którym nie musisz skupiać się na liczeniu kalorii.



OPRACOWAŁ:

DZIAŁ USTALANIA NORM ŻYWIENIOWYCH

ŹRÓDŁO:

**[HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/PORADY/ZDROWE-
NAWYKI/JAK-JESC-W-SWIETA-BEZ-
WYRZUTOW-SUMIENIA](https://diety.nfz.gov.pl/porady/zdrowe-nawyki/jak-jesc-w-swieta-bez-wyrzutow-sumienia)**