

Jak se vyhnout vánočnímu obžerství



Ono se to lehce řekne a hůře udělá. Vánoce, to je především cukroví, vůně skořice, badyánu, taky kapr v troj obalu, bramborový salát a samozřejmě aperitiv. Návštěvy u rodiny, přátel, mísy plné dobrot a sváteční tučné obědy. Proč bychom si tohle všechno měli odpustit, když je to jednou do roka?

Půst ne půst

Ačkoliv už málokdo z nás zná křesťanský význam adventního půstu, ještě dnes jej někteří lidé během Štědrého dne drží. Někdo spíše ze zvyku, jiní proto, aby mohli spatřit zlaté prasátko. Jak to vypadalo u našich předků? Jakmile vysvitla na obloze první hvězda, mohlo se usednout ke štědrovečerní večeři. U stolu nikdy nesměl být lichý počet osob a modlitbu doprovázelo přání, aby se všichni sešli příští rok ve zdraví. Štědrovečerní tabule byla rozmanitá a bohatá tak, aby se všichni dosyta najedli a ještě trošku zbylo, což mělo být zárukou hojnosti v příštím roce. Ryba se podávala jen zřídka, nechybělo ovšem maso, pečivo, ovoce, ořechy a cukroví.

Dnes se adventním půstem příliš nezabýváme. Což je škoda, protože jednou do roka se my dospělí stejně jako naši předci bez jídla těch pár hodin určitě obejdeme. energii nám může dodat např. čaj slazený medem. Neměli bychom se přejídat a pokud možno přes den nejíst maso. Je to taková malá očista organismu, který se musí připravit na nadcházející sváteční hody. Malé děti jsou ovšem výjimka, protože potřebují jíst v pravidelných dávkách. Nehledě na to, že se při štědrovečerní večeři nedočkavostí nemohou ani pořádně najíst.

Štědrovečerní večeře bez kapra?

Zvedněte ruku, kdo z vás má doopravdy rád kapra? Nejde spíš o to, že si bez téhle ryby Vánoce prostě neumíme představit? Musíme stát ty dlouhé fronty a čekat na to, až „klepnou“ toho našeho? Nebo odneseme živého kapra domů, dáme ho do vany a večer před Štědrým dnem ho budeme honit po kuchyni s palicí v ruce? Jako dítě jsem tuhle večeři neměla ráda. Nutili mě, abych snědla rybí polévku, která mě osobně vůbec nevoněla. Rýpala jsem se ve smaženém kaprovi a jediné, co jsem opravdu ocenila, byl lehký bramborový salát mé maminky.

Nebojte se svému okolí přiznat, že byste letos ocenili změnu jídelníčku. Najděte si stejně jako já ten správný druh ryby nebo si dejte jiné maso a prostě si pochutnejte. Co mohu doporučit, je amur nebo pstruh pečený v alobalu s citrónem, bylinkami a na závěr na

něm rozpustíte jednu lžičku másla. K tomu se hodí jednoduchý bramborový salát s cibulkou, špetkou mořské soli, citrónovou šťávou a olivovým olejem. Výhodou takového lehké večeře je, že si s klidným svědomím budete moci dát skleničku vína a pár kousků cukroví jako bonus, po kterém se vám v noci nebude těžce usínat.

Hýčkejme si svoje střeva

Štědrý den oproti nadcházejícím dvěma svátkům je „brnkačka“. To teprve zjistíme, jak je na tom naše zažívání, především žlučník. Pečená kachna s knedlíčky, svíčková s knedlíčky, napadá vás i jiné menu? K tomu všemu cukroví plné tuku a cukru. Pokud se o sebe během celého roku staráte a pečujete o své zdraví, pak by vás tyhle české klasiky neměly rozhodit. V případě, že si dopřáváte anebo naopak hladovíte v rámci nějaké diety, může se stát, že vaše tělo řekne jednoduše STOP. Není nic horšího, než svátky strávené v křečích a bolestech.

Co s tím? V první řadě se ráno nasnídejte, ať nejdete ke svátečnímu stolu hladoví. To by vám mělo pomoci ke střídmosti. Zapamatujte si, že nemusíte dojídat to, co vám dali na talíř a už vůbec se za to neomlouvejte a děti k tomu také nenuťte. Průběžně pijte vodu a pokud neřídíte, jistě vám organismus povolí jedno malé pivečko na trávení. Cukroví si schovejte až ke svačině a večer si dejte něco lehkého. V ideálním případě zeleninový salát pokapaný za studena lisovanými oleji, ať zvýšíte příjem rostlinných tuků na úkor těch živočišných.

Očista na závěr

Ať už se nám povede vyhnout obžerství nebo ne, naše tělo jistě ocení trošku té očisty, pokud to bude nutné, i krátkodobý půst. K tomu, abychom zase naběhli na svůj původní zdravý stravovací režim, který nám pomůže zatočit s případnými kily navíc, potřebujeme tohle:

1. Uvědomit si, že bez pohybu a dobré nálady to nepůjde.
2. Najít si čas pro své zažívání.
3. Nezapomínat dostatečně žvýkat.
4. Jíst několikrát denně v menších dávkách.
5. Zvýšit příjem tekutin, ideálně neperlivé vody.
6. Donutit se sníst alespoň 2 až 3 porce mléčných výrobků s probiotickou kulturou denně.
7. Zvýšit příjem vlákniny ve formě cereálií, zeleniny a ovoce.
8. Živočišné tuky vyměnit za rostlinné, nejlépe v poměru 1:3.
9. Jíst v menší míře libové maso a dopřát si alespoň jednou týdně rybu.
10. Omezit příjem cukru, soli a alkoholu.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.