



ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA – JAK JEŚĆ, BY SIĘ NIE PRZEJEŚĆ?

Święta to czas radości, rodzinnych spotkań i... obficie zastawionych stołów. Tradycyjne potrawy świąteczne kuszą swoim smakiem i aromatem, ale mogą być wyzwaniem dla naszego układu trawiennego. Jak cieszyć się jedzeniem w Święta Bożego Narodzenia, nie popadając w skrajności i nie odczuwając skutków przejedzenia? Natalia Kuraś, dietetyczka i ekspertka europejskiego programu GOOD MOVE – Trzymaj formę, tłumaczy, na co zwrócić uwagę podczas świąt, aby w pełni cieszyć się tym czasem bez uczucia dyskomfortu.

1. ZACZNIJ OD MAŁYCH PORCJI

Wielkość porcji ma duże znaczenie dla ilości spożywanego jedzenia. Według badań ludzie często zjadają więcej, gdy mają przed sobą większe porcje lub talerze. Wybieraj mniejsze talerze i nałóż sobie niewielką porcję każdej potrawy, aby cieszyć się różnorodnością smaków. Jeśli po chwili nadal będziesz odczuwać głód, sięgnij po dodatkę. Zastanów się również czy masz ochotę chwycić po daną potrawę, czy robisz to tylko dlatego, że inne osoby przy stole również ją wybierają.

2. JEDZ POWOLI

Jedzenie w pośpiechu może prowadzić do przejadania się, ponieważ sygnały o sytości z żołądka docierają do mózgu po około 15-20 minutach. Badania wykazały, że osoby, które jedzą wolniej, zjadają mniejsze porcje posiłków. Delektuj się każdą potrawą i dokładnie ją przeżuвай.

3. PAMIĘTAJ O ZDROWYCH NAWYKACH

W okresie świątecznym nadal możesz sięgać po odżywcze posiłki dnia codziennego, np. wybierając owsiankę pełną owoców i orzechów na śniadanie bądź kolorowe kanapki z chleba żytniego bogate w warzywa na kolację. A podczas spotkań świątecznych wybierać to, co znajduje się na stole, kierując się umiarem. Nadal warto, aby na talerzu znalazły się warzywa, np. gotowane buraczki, kiszonki, sałatki czy domowe surówki. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), większa ilość warzyw w diecie nie tylko redukuje kaloryczność posiłków, ale także wspomaga trawienie dzięki błonnikowi.



4. NIE OMIJAJ POSIŁKÓW PRZED KOLACJĄ WIGILIJNĄ

Popularnym błędem jest głodzenie się przez cały dzień, aby „zaoszczędzić” kalorie na wieczór. Takie podejście prowadzi jednak do napadów głodu i przejadania się. Według badań regularne posiłki w ciągu dnia pomagają kontrolować wielkość zjadanych porcji podczas większych uczt. Postaraj się zjeść lekki, zbilansowany posiłek na śniadanie i obiad, aby uniknąć wilczego apetytu.

5. UNIKAJ NIEKONTROLOWANEGO JEDZENIA

Jedzenie w święta często odbywa się w towarzystwie rozmów i rozrywki. Może to prowadzić do nieświadomego podjadania. Badania wskazują, że jedzenie podczas oglądania telewizji lub rozmów zwiększa spożycie kalorii. Zwróć uwagę na to, co i ile jesz, nawet jeśli jesteś zaangażowany w rozmowę.

6. PRZYRZĄDŹ MNIEJ POTRAW

Nie kupuj dodatkowych słodyczy. Zapewne stół będzie pełen różnych ciast i deserów. Zwróć również uwagę na ilość przyrządzanych potraw. Najlepiej ustalić z bliskimi, kto co ugotuje, tak aby nie przeciągać Świąt Bożego Narodzenia do stycznia z nadmiaru pożywienia. Poproś rodzinę o ograniczenie ilości porcji tak, aby nie musieć ich marnować, a tym samym zaoszczędzić pieniądze oraz czas.

7. PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Aktywność fizyczna w okresie świątecznym to bardzo dobry pomysł, gdyż znacząco poprawia trawienie! Nie oznacza to jednak morderczych treningów. Możesz postawić na spacer po świątecznym obiedzie, rzucanie się śnieżkami, zjeżdżanie na sankach z dziećmi, jeśli akurat będzie zimowa aura, bądź gry i zabawy jak Twister czy kalambury, które zmuszają do ruchu. To świetna okazja do spędzenia czasu z rodziną i rozruszania organizmu.



8. ZACHOWAJ UMIAR I BALANS

Świąteczne potrawy, szczególnie ciasta i desery to duża pokusa, ale warto podejść do nich z umiarem. Zamiast próbować każdego deseru w dużej ilości, wybierz jeden lub dwa ulubione i zjedz je powoli. Możesz też spróbować zdrowszych alternatyw, np. ciast przygotowanych na bazie mąki pełnoziarnistej z zamiennikiem cukru (np. erytrytol) czy sałatki na bazie jogurtu naturalnego. Jeśli chcesz, aby Twoje Święta były lekkie to wybierz pieczoną rybę i mięso, gotowane warzywa (buraczki, kapusta), domowe surówki z dodatkiem oliwy z oliwek czy pieczone pasztety ze strączków.

9. SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA

Najważniejsze podczas świątecznych posiłków jest uważne słuchanie sygnałów wysyłanych przez organizm. Jeśli poczujesz sytość, nie zmuszaj się do dalszego jedzenia – nawet jeśli „babcia nalega”. Umiejętność rozpoznawania sytości jest kluczowa dla unikania przejadania się. Pamiętaj, że uczucie sytości przychodzi dopiero po pewnym czasie (ok. 10 - 30 minut), a więc przed sięgnięciem po kolejną porcję zupy czy ciasta odczekaj chwilę.

PROPOZYCJE ZDROWSZYCH ALTERNATYW TRADYCYJNYCH POTRAW WIGILIJNYCH, KTÓRE NADAL ZACHOWUJĄ ŚWIĄTECZNY CHARAKTER:

ZUPY

- Barszcz czerwony: przygotuj na wywarze warzywnym bez dodatku cukru i dużej ilości soli. Zamiast pasztecików, podaj pieczone pierogi z pełnoziarnistej mąki.
- Zupa grzybowa: zamiast śmietany, użyj jogurtu naturalnego lub mleka kokosowego.



RYBY

- Karp pieczony zamiast smażonego: upiecz filety z karpia w folii aluminiowej lub w pergaminie z ziołami, cytryną i odrobiną oliwy z oliwek.
- Ryba po grecku: użyj filetów pieczonych lub gotowanych na parze zamiast smażonych. Warzywa duś w niewielkiej ilości oliwy z dodatkiem przypraw zamiast smażenia.

PIEROGI I USZKA

- Pierogi z kapustą i grzybami: zrób ciasto z mąki pełnoziarnistej i gotuj pierogi zamiast smażyć. Dodaj więcej kapusty kiszonej, by podnieść wartość zdrowotną potrawy.
- Uszka: przygotuj je na bazie pełnoziarnistej mąki i ugotuj w wodzie zamiast smażenia.

KAPUSTA

- Kapusta z grzybami: użyj mniej tłuszczu i soli, a dodaj kminek, który wspomaga trawienie. Możesz również dodać startą marchewkę dla naturalnej słodyczy.
- Kapusta z grochem: ogranicz ilość tłuszczu. Wybierz oliwę z oliwek zamiast smalcu.

SALATKI

- Sałatka jarzynowa: zamiast majonezu użyj jogurtu naturalnego.
- Śledzie w śmietanie: zamiast śmietany użyj jogurtu greckiego, a śledzie podawaj z większą ilością cebuli i jabłka.

DESERY

do wypieków użyj mąki pełnoziarnistej, a cukier zamień na erytrytol. Udekoruj ciasta owocami, aby zwiększyć ich wartość zdrowotną.

NAPOJE

- Ziołowe herbaty: świetnie uzupełnią świąteczny stół i wspomogą trawienie.



PODSUMOWANIE

Święta to czas, w którym warto cieszyć się jedzeniem, ale z umiarem. Stosując powyższe wskazówki, możesz delektować się świątecznymi potrawami, unikając uczucia ciężkości i przejedzenia. Małe porcje, jedzenie w skupieniu, zachowywanie zasad talerza zdrowia i umiaru to proste strategie, które pomogą zachować równowagę. Pamiętaj, że Święta to nie tylko jedzenie, ale przede wszystkim czas spędzony z bliskimi – warto skupić się na wspólnych chwilach, a nie tylko na zawartości talerza.

Więcej o programie **GOOD MOVE** na stronie - <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :

Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)

Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)

YouTube https://www.youtube.com/@Good_Move_eu

TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu

Ogromna prośba o dodanie poniższego fragmentu, który stanowi część dofinansowania, z którego Unia Owocowa jest zobowiązana rozliczyć się przed Komisją Europejską. Sfinansowane ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Aby uzyskać wskazówki dotyczące zrównoważonej i zdrowej diety, zapoznaj się z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>

DZIĘKUJEMY!



BIBLIOGRAFIA:

1. **Robinson E, Nolan S, Tudur-Smith C, et al. Will smaller plates lead to smaller waists? A systematic review and meta-analysis of the effect that experimental manipulation of dishware size has on energy consumption. *Obes Rev.* 2014;15(10):812-821. doi:10.1111/obr.12200**
2. **Jordan C.H., Wang W., Donatoni L., Meier B. P. Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences* 2014; 68: 107-111.**
3. **Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272–283.**
4. **Komai, N., Motokubota, N., Suzuki, M., Hayashi, I., Moritani, T., & Nagai, N. (2016). Thorough Mastication Prior to Swallowing Increases Postprandial Satiety and the Thermic Effect of a Meal in Young Women. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 62(5), 288–294.**
5. **Luke B. et al, “Exercise and Gastrointestinal Function and Disease: An Evidence-Based Review of Risks and Benefits” *Clin. Gastroenterology and Hepatology* 2003;1:345-355**