

Święta Bożego Narodzenia to czas jedyny w swoim rodzaju. Rodzinna atmosfera i wspaniałe, domowe jedzenie, sprzyjają radosnemu biesiadowaniu i kosztowaniu coraz to nowych smakołyków. Niestety niełatwo oprzeć się łakomstwu, gdy stół ugina się pod ciężarem pysznych dań. I tak oto świąteczne biesiadowanie często zostawia po sobie ślad w postaci dodatkowych kilogramów. Co zrobić żeby się nie przejeść i nie przytyć?

Wystarczy zachować zdrowy rozsądek, umiar i wziąć na poważnie poniższe wskazówki:

Przygotujmy lżejsze wersje świątecznych potraw

Ryb wcale nie musimy smażyć w panierce, a duża ilość ciasta to jednak mała przesada. Majonez w sałatkach zastąpmy jogurtem naturalnym, przygotujmy mniej dań niż zwykle. Przeważnie świątecznego jedzenia zawsze jest za dużo.

Nakładajmy na talerz małe ilości (i sam talerz niech będzie niewielki)

Jeśli talerz będzie równie mały, będziemy mieć wrażenie, że zjadamy dużo. Nie nakładajmy kilku potraw na jeden talerz. Jeśli chcemy mniej zjeść, delektujmy się nimi oddzielnie.

Woda i sok pomidorowy z kroplą tabasco

Zanim nałożymy cokolwiek na talerz, wypijmy szklankę wody gazowanej, która wypełni żołądek, zmniejszy apetyt i przyspieszy metabolizm lub wypijmy szklankę soku pomidorowego z kroplą tabasco - ostra papryczka pobudza zakończenia nerwów w jamie ustnej, co pozwala zadowolić się mniejszą porcją.

Delektujmy się smakiem i jedzmy powoli

W ten sposób szybciej zaspokoimy głód. Pamiętajmy, że dopiero po 10 minutach od rozpoczęcia posiłku mózg wysyła do żołądka sygnał: „Jesteś już syty”. Ułatwia to także trawienie i zapobiega przejedzeniu. Jedzmy więc po jednym kęsie. Następny bierzmy do ust, gdy poprzedni jest już całkowicie przeżuty i połknięty. Od czasu do czasu pomiędzy kęsami wypijajmy łyk wody.

W towarzystwie warzyw i owoców

Kaloryczne dania jedzmy zawsze w towarzystwie warzyw lub surowych owoców. Zawarty w nich błonnik sprawi, że szybciej poczujemy się syci. Nie żałujmy sobie chrzanu i ćwikły. Nie tylko dodają smaku, ale też przyspieszają trawienie i skutecznie hamują apetyt.

Uważajmy na kalorie ukryte w napojach

Słodkie napoje gazowane i soki owocowe mogą zawierać nawet ponad 400 kalorii w jednym litrze. Najlepiej zatem, aby podstawowym płynem, który gasi pragnienie była woda. Pamiętajmy też, że napoje alkoholowe to również źródło dodatkowej energii, 1 g czystego etanolu dostarcza aż 7 kcal! Jeśli alkohol łączy się ze słodkimi sokami i syropami kaloryczność dodatkowo wzrasta. Ponadto spożywanie alkoholu sprzyja magazynowaniu tłuszczu.

Nie siedźmy ciągle przy stole

Suto zastawiony stół, na którym znajdziemy cały alfabet ciast i mięsa przyrządzone na 100 różnych sposobów, raczej nie skłania do postu. Żeby nie sięgać po smakołyki bez umiaru proponujemy gościom inny sposób spędzania czasu. Po każdym większym posiłku wyjdźmy przynajmniej na półgodzinny spacer, pobawmy się z dziećmi.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 19, grudzień 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 963

Ogólnie podczas świąt odpoczywajmy aktywnie

Świąteczne dni to czas odpoczynku, nie oznacza to jednak, że wszystkie wolne chwile trzeba spędzać siedząc przed telewizorem lub przy stole. Warto wybrać się na łyżwy lub narty. Jeśli nie jesteśmy miłośnikami białego szaleństwa, postarajmy się przynajmniej wykonać w domu serię ćwiczeń.

Nie jedzmy tuż przed snem

Najgorszym pomysłem jest jedzenie w drodze do łóżka. Najprawdopodobniej wiele przysmaków zostanie do rana, więc lepiej poczekać do śniadania. Zасыpanie z pełnym żołądkiem jest niekorzystne nie tylko dla dobrej sylwetki, lecz także dla samopoczucia. Uczucie ciężkości na żołądku zapewne długo nie pozwoli nam zasnąć.

Pobudzajmy trawienie

Wieczorem, przed snem zaparzymy i wypijmy kubek mięty, która pobudzi trawienie. Nie sięgajmy po herbatki przeczyszczające, ponieważ działają doraźnie, a nie likwidują zaburzeń organizmu związanych ze sposobem odżywiania się podczas świąt.

Źródło forum.abczdrowie.pl, salonactiv.pl, wieszjak.polki.pl oraz alwaysfit.pl