

Nie obżeraj się w święta!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 16, kwiecień 2019 14:52

Patrycja Grebla-Tarasek

Odsłony: 1111

Nie istnieją specyfiki, dzięki którym w cudowny sposób uda się zniwelować skutki obżarstwa, a jednocześnie chudnąć siedząc przed telewizorem - przestrzega lekarka rodzinna Porozumienia Zielonogórskiego Małgorzata Stokowska-Wojda, komentując agresywne kampanie reklamowe, dotyczące różnego rodzaju suplementów diety „na wątrobę”.

Warto o tym pamiętać, przygotowując się do świąt Wielkiej Nocy, podczas których wciąż zgodnie z tradycją zasiadamy do suto zastawionego stołu.

Objadanie się opływającymi smalcem wędlinami, jajami w majonezie i pełnymi kremu tortami w świetle owych reklam jawi się jako bezkarne. Przekaz jest zwykle prosty i sugestywny: można jeść, na co się tylko ma ochotę, bo wystarczy połknąć reklamowaną tabletkę, która gwarantuje, że wątroba sobie z tym świetnie poradzi. Na ekranie widzimy roześmianych panów, pałaszujących ze smakiem tłustą karkówkę i radosne panie, które zajadają z apetytem ogromne porcje kremowych deserów. I nie dość, że im to nie szkodzi, to jeszcze tracą na wadze. A skoro im wolno, to dlaczego nie nam?

Reklamy tych produktów są wyjątkowo szkodliwe dla społeczeństwa. Jak wyjaśnia lek. Stokowska-Wojda, to nie tylko promowanie konkretnego specyfiku, ale też całego sposobu odżywiania, sprzecznego z zalecanymi zasadami. To psucie potencjalnych efektów wszelkiego rodzaju kampanii edukacyjnych, podczas których przekonuje się do przestrzegania zaleceń piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Przekaz o bezkarności niezdrowej diety łatwiej trafia do świadomości, bo człowiek ma tendencję do przyjmowania takiej wiedzy, która mu pasuje.

Biesiadowanie w gronie rodziny i znajomych samo w sobie jest pozytywne i nie ma co z niego rezygnować. Jednak warto zachować przy stole choć odrobinę zdrowego rozsądku, między posiłkami zażyć jak najwięcej ruchu (najlepiej w plenerze). Żadna tabletkę tego nie zastąpi - dodaje lekarka Porozumienia Zielonogórskiego. Kierując się sugestiami z reklam łatwo możemy wpaść w pułapkę, której skutkiem może być, w najlepszym wypadku, złe samopoczucie podczas świątecznych dni.

Źródło: [PZ](#)