

Zdrowo i aktywnie: Niestrawny zwyczaj - sposoby na (przed-/po-)święteczne objadanie się

Święta, święta i po świętach. Po świętecznej atmosferze zostaną tylko wspomnienia – niestety często nie tylko te pozytywne, utrwalone na kartach pamięci naszych telefonów czy aparatów. Ale także te wstydliwe, niechciane, widoczne na łazienkowej wadze. Choć, problemy z nadmiernymi kilogramami mogą okazać się najmniejszym problemem.

Świąteczne objadanie się to nasza swojska tradycja. No bo jak tu się oprzeć zapachom swojskich wędlinek, aromatowi popisowych dań na gorąco z mięsem i ziemniaczkami w roli głównej czy też słodkim wypiekiem. Niestety, świąteczne przejedzenie ma swoje ciemne strony. Zaczniemy „z grubej rury”, bo i temat jest ważny – zwłaszcza, że chwilowe obżarstwo może mieć dużo dłuższe zdrowotne konsekwencje. Pal licha, jeśli skończy się na typowych, pospolitych objawach przejedzenia, takich jak: zgaga, zaparcia, wzdęcia i biegunki. Napar z mięty czy siemienia lnianego powinno załatwić sprawę. Niestety, świąteczne obżarstwo może skończyć się dużo gorzej – błędy dietetyczne popełniane podczas świąt ujawniają nieraz poważniejsze problemy zdrowotne. Np. chorobę refluksową przełyku, objawiającą się pieczeniem w okolicach mostka, co często mylone jest z chorobami serca. Kolejną niechcianą niespodzianką może być kamica pęcherzyka żółciowego, produkującego żółć, niezbędną w procesie trawienia. Dostarczenie ogromnej porcji pożywienia może doprowadzić do silnego obkurczenia się pęcherzyka żółciowego i chwilowego zamknięcia, poprzez zatkanie odpływu żółci. Wówczas nieszczęście gotowe – pojawia się kolka żółciowa będąca przyczyną silnych bólów w okolicach prawego nadbrzusza, promieniującego do prawej łopatki. Ból jest tak nieznośny, że często kończy się wizytą na pogotowiu. Ale ofiar obżarstwa może być więcej – narażona jest także wątroba. Cierpieć będą szczególnie te osoby, które zmagają się ze stłuszczeniem tego narządu – jako że stłuszczone wątroba jest większa, katowanie jej dużą dawką tłustego jedzenia może prowadzić do jej przeciążenia, powodując silny ból w prawej części brzucha. By uniknąć problemów z wątrobą warto dodać do zupy czy sałatki jedną (maksymalnie dwie) łyżeczkę zmielonego ziarna ostropestu plamistego – właściwości ostropestu mają zbawienny wpływ na funkcjonowanie tego narządu.

Co zrobić, by ustrzec się problemów zdrowotnych, a jednocześnie nie odmawiać sobie skosztowania świątecznych frykasów? Przede wszystkim na półtorej godziny przed posiłkiem radzimy zjeść małą kanapkę lub jogurt – wówczas żołądek nie będzie mocno obkurczony i unikniemy żołądkowych sensacji po sutym obiedzie. Pamiętajmy, by dawkować porcje posiłku i jeść mniejsze porcje. Bo żołądek nie jest z gumy – to worek mięśniowy, którego objętość na czczo wynosi ok. 100 ml. To mniej więcej tyle, ile objętość obydwu połączonych dłoni zaciśniętych w pięści. I tyle pokarmu, ile objętościowo znajduje się w naszych pięściach, powinniśmy każdorazowo maksymalnie dostarczać do naszego organizmu. Nawet przy suto zastawionym stole jest możliwe – po prostu na talerz nałożymy każdej potrawy po trochu – nie więcej niż łyżeczkę. A jako że jemy także oczami – zamienimy wielki obiadowy talerz na mniejszy – wówczas łyżeczka sałatki nie będzie się wydawała tak przeraźliwie samotna na białej tafli naszego talerzyka :). A i porcje kolejnych potraw lądujących koło naszej sałatki będą mniejsze, bo przecież umówiliśmy się, że próbujemy każdej potrawy. By usprawnić trawienie, pijmy wodę (jeśli chcemy zjeść mniej, pijmy wodę gazowaną – bąbelki wypełnią żołądek i szybciej pojawi się uczucie sytości) a po posiłku – herbatki na bazie ziół bądź zieloną herbatę. Broń Boże żadnych słodkich napojów a także tych z „0 cukru”, dosładzanych rakotwórczym aspartatem! Swojski kompot będzie dużo zdrowszy. I nie jedzmy wszystkiego od razu – podczas wielogodzinnego biesiadowania wygospodarujmy czas na rozmowy, filiżankę herbaty i obowiązkowo – spacer! Najgorsze, co możemy zrobić to najeść się i zalegnąć na fotelu przed tv bądź kanapie. Warto porcję jednego schabowego więcej zamienić na dużo zdrowszy spacer z rodziną. Ruch to najlepsze lekarstwo na poświąteczne bolączki i nadmierne kalorie. Spacer trybą któregoś ze szlaków pieszych, nordic walking (sprzęt można bezpłatnie wypożyczyć w Starostwie Powiatowym w Hajnówce), questowych (ulotki z rymowanymi wierszykami opowiadającymi historię danego miejsca można dostać w Centrum Turystyki Regionu Puszczy Białowieskiej, ul. 3 Maja 45, Hajnówka lub wydrukować – [tutaj](#)), biegnących przez Puszcę Białowieską to doskonała okazja by ulżyć naszemu organizmowi a przy okazji – poznać najbliższą okolicę. Zwłaszcza, że wiosenna przyroda kusi bogactwem barw (w ramach post scriptum zobacz: [Pierwsze zwiastuny wiosny](#).) oraz muzyczną kombinacją ([Wiosenne przyloty ptaków](#) – stąd dowiesz się czyja muzyka umila czas spacerowiczom). A po świętach zapraszam także na zajęcia do Parku Wodnego w Hajnówce (szczególnie

polecamy zajęcia [zdrowy kręgosłup](#), [aqua zumbę](#) [aqua fitness](#)).

Jesteśmy tym czym jemy – głosi ludowa mądrość. Warto więc pamiętać o kilku prostych zasadach, dzięki którym unikniemy zdrowotnych sensacji. Zwłaszcza, że okazji do rodzinnego, obiadowego folgowania będzie jeszcze dużo – przed nami Niedziela Przewodnia zamykająca obrzędy wielkanocne, następnie majówka, Boże Ciało...

Katarzyna Miszczuk

zrzucić zbędne kilogramy!

Image not found or type unknown