

Raskoš u srcu, a umjerenost za blagdanskim stolom

Autorica članka

Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva
Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Pretjerivanje u jelu i piću ima brojne posljedice na zdravlje, no pritom bismo se trebali sjetiti i prave prirode Božića

Čak mnogo prije blagdanskog razdoblja preplavljeni smo reklamama, zvončićima, blještavim porukama, pozivima da kupujemo, porukama kako blagdanski stol treba biti raskošan i bogat... Daleko od toga da ne trebamo uživati u blagdanskim danima, ali bilo bi dobro zapitati se što nam ti blagdani doista znače i što simboliziraju.

Pritom nije loše i malo razmisliti što činimo svoje zdravlje ako smo neumjereni u jelu ili piću. I na što bismo trebali barem malo misliti kada sjednemo za blagdanski stol.

Štetno miješanje namirnica

Prejedanje ima brojne posljedice na zdravlje, od onih kratkotrajnih do dugotrajnijih. Velika količina hrane uvijek opterećuje probavni sustav i naše tijelo. Važno je naglasiti da je miješanje namirnica bogatih bjelančevinama i ugljikohidratima loše za probavu te često izaziva nadutost i probavne smetnje pa je uz meso ili ribu bolje jesti salatu ili laganije povrće.

Naravno, kao i uvijek kada govorimo o zdravoj prehrani, preporučuje se riba (najbolje „masna“, plava riba) ili meso peradi (puretina, piletina), što je i prikladan obrok za blagdanske dane. Ako ne možemo odoljeti kolačima, dovoljno je pojesti jedan, i to ne odmah nakon obroka. Drugi možemo pojesti kasnije ili sutradan. Velike količine hrane, miješanje raznih namirnica, žestoka i masna hrana, žestoka pića i puno šećera mogu izazvati žgaravicu, a posljedično bolove i mučninu. Oscilacije razine šećera u krvi štetne su za naš organizam, izazivaju umor i dekoncentriranost. Nakon naglog porasta šećera u krvi kod osjetljivih ljudi najčešće dolazi do njegova naglog pada, često i ispod normalne razine (hipoglikemija). To se pak očituje umorom, dekoncentracijom, razdražljivošću, a može doći i do smetenosti, tremora i drhtavice jer su naša tkiva i mozak ostali bez izvora energije pa se počinju lučiti hormoni koji „ispravlja“ novonastalu situaciju.

Osim toga, istraživanja nam pokazuju da velika količina šećera u krvi loše djeluje na naš imunski



” **Miješanje namirnica bogatih bjelančevinama i ugljikohidratima loše je za probavu te često izaziva nadutost i probavne smetnje**

sustav te postajemo skloniji infekcijama i oboljevanju, posebno u ovom zimskom razdoblju (prehlade, gripa, grlobolja, upale sinusa). Prejedanje je, naravno, loše i zbog lakog nakupljanja dodatnih kilograma kojih ćemo se kasnije teško riješiti. Već dobro znamo da je debljina dokazani rizični čimbenik svih vodećih uzroka smrtnosti, oboljevanja i invalidnosti u našoj populaciji.

Potrošite višak kalorija

Naravno da tijekom blagdana možemo uživati u hrani, ali sa sviješću o tome da uživanje ne mora uvijek biti povezano s količinom. Dakle, prije svega treba smanjiti količine, primjerice za trećinu. Poželjno je jesti polako i koncentrirano te uživati u svakom zalogaju. Tako će naš mozak imati dovoljno vremena primiti „signal za sitost“, a kada smo koncentrirani i svjesni, doživljaj je intenzivniji i nije nam potrebna velika količina hrane da bismo osjetili ugodu.

Nije loše osvijestiti koliku količinu kalorija unosimo obilnim obrocima ili čak onima koji nam se

ne čine tako obilnima. Primjerice, jedna kriška torte može sadržavati 250 do 600 kalorija (što je iznimno puno). Gulaš s tjesteninom ili njokima te jedna čaša vina sadrže oko 500 kalorija, a da bismo potrošili tih 500 kalorija moramo trčati 45 minuta do sat vremena! I još toliko otprilike za krišku torte.

Stoga, ako ipak ne možemo odoljeti tome da pojedemo malo više, dobro je otići u malo žustriju šetnju kako bismo pokrenuli probavu, metabolizam i potrošili koju kaloriju. Uostalom, i tijekom blagdana je poželjno nastaviti s uobičajenim sportskim aktivnostima ili vježbati barem pola sata dnevno. Šetnja, vježbanje ili bilo koji sport koji volimo izazivaju ugodu u našem organizmu pa nećemo imati potrebu neumjereno jesti. Ako smo konzumirali previše alkohola, dobre su stare „bakine preporuke“ - sirutka, limunov sok i čaj od đumbira. I, što je najvažnije, velike količine tekućine. Vode, naravno! Gazirana pića i ledeni čajevi iznimno su bogati šećerima te ih je najbolje izbjegavati. Ako smo pretjerali s hranom i pićem za ručkom, možemo se odlučiti za laganiju večeru ili barem pojesti kolač manje.

Podijelite obrok potrebitima

No najvažnije je prisjetiti se da su nadolazeći dani zapravo blagdani koji slave skromnost i umjerenost, a ne pretjerivanje. Sva naša nastojanja da se prejedemo stvar su pogrešno interpretiranih običaja, medijskih uvjeravanja, naučenog ponašanja, a ponekad i stvaranja „prilike“ te „izgovora“ da si damo oduška u jelu i piću.

Istinsko slavljenje Božića svoju srž ima u dijeljenju, posvećivanju onima koje volimo, onima koji su nam dragi ili bi to mogli postati, zajedništvu i ljubavi. Dakle, unutarnjem doživljaju, a ne vanjskom. Možemo se uz to počastiti i ukusnim jelom, ali s mjerom. U ova vremena koja ne nude veliku duhovnu ni materijalnu raskoš - mi smo ti koji se možemo opredijeliti za ono što Božić jest. A imamo li obrok više, bilo bi lijepo, ljudski, ali i pristojno podijeliti ga ili pokloniti onima koji nemaju. To je pravi duh ovih blagdana.



BonUrel - inovacija u prevenciji nastajanja uroinfekcija

Poboljšajte narušeno zdravlje svog mjehura jedinstvenim i inovativnim BonUrel 5u1 proizvodom! Aktivni sastojci smirit će previše aktivan mjehur te dodatno ojačati njegovu otpornost.

BonUrel u samo jednoj kapsuli sadrži kombinaciju hibiskusa, odvoštenih ekstrakata propolisa, beta glukana, D-manoze i brusnice pružajući tako djelotvorniji učinak.

BonUrel je biljni, prirodni proizvod, bez nuspojava, čiji sastojci ne uzrokuju interakciju s lijekovima koji se mogu propisati. Ne preporučuje ga se uzimati s medvjerkom jer se učinak brusnice i medvjette međusobno poništava. BonUrel ne utječe na koncentraciju i nisu potrebne nikakve posebne mjere opreza, a preporučuje se uzeti jednu kapsulu dvaput na dan. Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti. Ovaj jedinstven proizvod dostupan je u svim boljim ljekarnama bez liječničkog recepta.