**Jak zdrowo przeżyć Święta?**

**Okres Świąt Bożego Narodzenia to bez wątpienia czas szczególny… Te dni to dla większości z nas okazja do przebywania z bliskimi, a jednocześnie swego rodzaju uczta w wymiarze duchowym. Niestety w wielu wypadkach doznaniom tym towarzyszy nadmierna konsumpcja, negatywnie odbijająca się później na naszym zdrowiu i samopoczuciu. Co zrobić, aby w tym roku uniknąć podobnego scenariusza?**

12 wigilijnych, niekoniecznie dietetycznych potraw, a w kolejne dni powtórka z udziałem rozmaitych mięs i nierzadko w towarzystwie alkoholu - spoglądając na Święta Bożego Narodzenia z perspektywy dietetyka okazuje się, że mamy tu do czynienia z dużym wysiłkiem dla naszego organizmu, który musi sobie z tym wszystkim jakoś poradzić.

Co zatem należy zrobić, by uniknąć czyhających na nas w tym czasie pułapek żywieniowych?

**Głodówkom mówimy nie!**

*- Jednym z częściej popełnianych błędów jest długie poszczenie. W rzeczywistości bowiem zawsze, nawet w trakcie postu, posiłki stanowiące przecież podstawowe źródło energii powinny być dostarczane co 3-4 godziny! - mówi Karolina Wróblewska, dietetyk Medicover Białystok.*

To, że powstrzymujemy się od spożywania wyrobów mięsnych nie oznacza, że musimy rezygnować z regularnego jedzenia czy unikania przyjmowania jakże ważnych płynów. Z całą pewnością nie należy więc głodzić się przez cały dzień tylko po to, by wieczorem zasiąść do wigilijnej wieczerzy i, jak nakazuje tradycja, skonsumować wszystko, co znalazło się na stole.

*- W ten sposób doprowadzamy bowiem do przepełnienia skurczonych*

*restrykcyjnym postem żołądka i jelit, co może powodować niestrawność, wzdęcia, a także „zatkanie” naszego przewodu pokarmowego, prowadząc do powstawania zaparć – dodaje przedstawicielka Medicover Białystok.*

Na szczególne ryzyko narażone są przy tym osoby zmagające się z zaburzeniami metabolicznymi (jak np. nowotwory, cukrzyca, nadciśnienie, dna moczanowa czy choroby hormonozależne), a także seniorzy i kobiety podczas laktacji. Niedobór niezbędnej do regeneracji energii grozi bowiem osłabieniem, pogorszeniem stanu zdrowia i zwiększa ryzyko powikłań.

**Bez pośpiechu i z umiarem**

Podczas spożywania świątecznych posiłków warto zwrócić uwagę nie tylko na to co jemy, ale również jak to robimy. Niestety, najczęściej za bardzo się przy tym spieszymy i nie przeżuwamy dokładnie wszystkich kęsów, co skutkuje osłabionym trawieniem. Podobne efekty przynosi prowadzenie rozmowy podczas jedzenia. W te Boże Narodzenie celebrujmy zatem chwile, cieszmy się świątecznymi aromatami i delektujmy smacznymi potrawami bez zbędnego pośpiechu.

*- Kolejna rada dotyczy ilości jedzenia, które spożywamy. By móc spróbować wszystkich pyszności, warto nakładać sobie tylko po 1 łyżce każdego dania, a pomiędzy kolejnymi dokładkami robić odpowiednie przerwy. W ten sposób będziemy mieli okazję skosztowania każdej potrawy bez ryzyka wystąpienia rewolucji pokarmowej – podpowiada Karolina Wróblewska.*

Do tego wszystkiego dochodzi obniżona aktywność fizyczna. Siedzenie za stołem zmniejsza zapotrzebowanie energetyczne naszego organizmu, więc to, co zjadamy, nie jest na bieżąco spalane. W efekcie długotrwała stagnacja prowadzi do osłabienia układu krążenia i wydolności oddechowej, powodując uczucie senności i nadmiernego zmęczenia… Pamiętajmy zatem o odrobinie ruchu!

**Lekki alkohol i drobny deser**

Wbrew pozorom, w trawieniu nie pomoże nam towarzyszący jedzeniu alkohol – zwłaszcza ten mocny. W rzeczywistości bowiem zakłóca on pracę układu trawiennego. Do spełnienia toastu warto więc sięgnąć po wytrawne czerwone – lub nieco delikatniejsze, białe – wino, z którym nasza wątroba z pewnością poradzi sobie łatwiej, niż z nadmiarem ciężkich, kolorowych mieszanek wysokoprocentowych.

*- W tym miejscu należy również wspomnieć o deserach. Podobnie, jak w przypadku innych potraw, także i tu najistotniejszy jest umiar ilościowy. Nadmiar słodkości prowadzi bowiem do nagłego wzrostu poziomu cukru i tym samym powoduje wahania metaboliczne – przestrzega specjalista Medicover Białystok.*

Jeśli już decydujemy się sięgać po tego typu smakołyki, spożywajmy je po daniach głównych. Dzięki temu nasz organizm będzie mógł łatwiej poradzić sobie z nadbagażem energetycznym, a dodatkowo istnieje spora szansa, że zjemy ich po prostu mniej.

Jak zatem widzimy, „pokarmowy świąteczny maraton żywieniowy” można przeżyć nieco inaczej. Nie oznacza to jednak ścisłego trzymania się jakiejkolwiek diety. Pamiętajmy, że okres ten to przede wszystkim okazja do cieszenia się bogactwem smaków. A złych nawyków żywieniowych należy unikać przede wszystkim na co dzień – a nie tylko od święta!