**Co zrobić, by nie przytyć w Święta?**

**Wigilia i Święta Bożego Narodzenia to czas spędzony w gronie najbliższych. Jednak zwykle kończy się na ucztowaniu przy suto zastawionym stole. Większość z nas zadaje sobie co roku to samo pytanie: "Co zrobić aby nie przytyć w święta?" W skrócie odpowiedzieć można: „nic”. Ponieważ nie każdego taka odpowiedź satysfakcjonuje odrobinę temat rozwiniemy...**

Po pierwsze Święta są po to aby świętować. Czekamy na nie cały rok więc nie ma sensu odmawiać sobie przyjemności jedzenia ulubionych potraw, które często pojawiają się na naszym stole raz w roku. Po drugie Święta trwają tylko 3 dni. To niecały 1% roku więc jeśli cały rok się zdrowo odżywiamy to gwarantujemy, że 3 dni nie spowodują dużego przyrostu masy ciała. Nie myślmy o tym jak odżywiać się zdrowo w Święta tylko skoncentrujmy się na zdrowym odżywianiu w ciągu całego roku. (przyp. Pkt 1)

**Nie ma dietetycznych potraw świątecznych**

Cały rok czekamy na niektóre z nich więc przygotowujmy je zgodnie z tradycją rodzinną, sztuką kulinarną tak aby były tak smaczne jak zawsze. Nie ma sensu gotować ryby po grecku na parze czy tworzyć dietetycznych pierogów bo takich niestety nie ma.

Jeśli już jesteśmy przy pierogach to należy pamiętać, że zaledwie 100g pierogów niezależnie od nadzienia to ok 200kcal, w związku z tym 4 średnie pierogi (160g) dostarczy nam blisko... ajjjj nie mieliśmy w tym artykule liczyć kilokalorii. W każdym razie nie ma sensu jeść 10 pierogów, zjedzmy najwyżej 5 :-)

Kolejny wniosek nasuwa się sam...zachowajmy zdrowy rozsądek i nie rzucajmy się na jedzenie jak „wilk do owieczki”.

Mnogość potraw na świątecznym stole powoduje, że nie możemy odmówić sobie skosztowania każdej z nich. Pamiętajmy o tym, aby kontrolować porcje nakładane na talerz. Najlepiej od razu nałożyć sobie niewielkie ilości każdej z nich np. łyżkę kapusty z grzybami, jednego pieroga, mały kawałek karpia w galarecie itd.. W ten sposób zjemy mniej, niż gdybyśmy nakładali na talerz wszystkie potrawy po kolei.

*- Kolację wigilijną najlepiej zacząć od zjedzenia ulubionej potrawy. Ośrodek sytości pobudzony zostaje dopiero po 10 - 15 minutach od chwili rozpoczęcia jedzenia, dlatego istotne jest aby każdy kęs przeżuwać wolno i dokładnie. Gdy czujemy się najedzeni łatwiej jest nam zrezygnować z tego, za czym nie przepadamy. Pamiętajmy, że najważniejszy jest umiar – radzi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.*

**Piąty kawałek sernika smakuje tak samo jak pierwszy**

W Święta konsekwentnie nie liczymy kilokalorii jednak należy pamiętać o tym, że słodkie ciasta i inne łakocie to prawdziwa bomba kaloryczna. Potrawy te często zawierają rodzynki, miód, suszone owoce, co dodatkowo zwiększają ich energetyczność. Słodycze powodują gwałtowny wzrost stężenia glukozy we krwi., której nadmiar przy udziale insuliny może być zamieniony w triglicerydy. W związku z tym przed każdym sięgnięciem po kolejny kawałek ciasta zastanówmy się dwa razy czy jest on mi do szczęścia potrzebny.

**Zrezygnuj w Święta z produktów i potraw które jadasz na co dzień.**

Jeśli mamy już z czegoś rezygnować, to warto zrezygnować z produktów z których rezygnacja ma sens. W związku z tym pomyślmy o ograniczeniu pieczywa, ziemniaków, ryżu, kasz makaronów, a więc produktów wysokokalorycznych które są elementem naszego codziennego jadłospisu. Po co dopychać się w wigilię chlebem? Po co w dni świąteczne raczyć się ziemniakami, ryżem, kaszami etc. Zjedzmy 1-2 porcje potraw świątecznych, wypełnijmy talerz dodatkiem warzywnym, a dzięki temu zyskamy 200-300kcal (a miało nie być o kaloriach :-)

Kulinarny aspekt świąt jest oczywiście istotny, jednak stanowi tylko dodatek do tego co najważniejsze. Centrum Badania Opinii Społecznej zadało Polakom pytanie: „Co jest dla Pani/Pana najważniejsze w czasie Świąt Bożego Narodzenia?” Okazało się, że tylko 7% ankietowanych za najważniejsze uznało, że zjedzenie wyjątkowych potraw. Natomiast dla 67% najważniejsze okazało się spędzenie czasu z rodziną. Dlatego w Święta skupmy się na tym co naprawdę istotne, a nadmiar kilogramów na pewno nam nie grozi.

**Wesołych Świąt!**