



## Prehrana tijekom blagdana

Kako bismo i u blagdansko vrijeme sačuvali zdravlje i osjećali se dobro, dovoljno je ne preskakati obroke, što često vodi do prejedanja i do prekomjernog kalorijskog unosa hrane. Treba jesti pet puta dnevno, u malim količinama, kako bismo izbjegli prejedanje. Ne treba zanemariti ni tjelesnu aktivnost. Blagdanskim danima prethodi razdoblje posta, uz čišćenje duha i tijela, te se preporuča izabrati posnu hranu, ribu i maslinovo ulje. Kao i inače, za vrijeme blagdana ne treba preskakati doručak jer je on važan za dobar početak dana i funkcioniranje organizma. Baš tih dana treba se pridržavati redovitih obroka, ali neka budu umjereni, a svježe voće neka uvijek bude nadohvat ruke. Na našem blagdanskom stolu često bi trebali biti prisutni orašasti plodovi, poput oraha,

badema, lješnjaka i suhih smokava. Iako imaju veću energetske vrijednosti od ostalog voća, oni su i bogat izvor vitamina, minerala i mononezasićenih i polinezasićenih masnih kiselina, koje djeluju blagotvorno na naše zdravlje te je preporučljivo da, umjesto za kolačima, posegnemo upravo za njima. Kod pripremanja mesnih obroka, s mesa je poželjno ukloniti svu vidljivu masnoću, a meso kod pečenja podlijevati tekućinom bez masnoća (voda, bijelo vino). Sok od pečenja najbolje je baciti, a ne koristiti ga za variva i povrće jer je bogat zasićenim, štetnim mastima. Kod izbora mesa radije se odlučite za puricu, čije je meso bogato punovrijednim bjelanjčevinama te sadrži manje zasićenih masti u usporedbi s crvenim mesom. Za razliku od purice, koja ne obiluje kalorijama, odojak sadrži visok udio masti i kolesterola te, samim time, i visoku kalorijsku vrijednost. Za usporedbu, 100 grama pečenoga svinjskog mesa sadrži otprilike 390 kcal, a 100 grama purice 180 kcal. Treba voditi računa o priložima, umacima i nadjevima, koji su često vrlo masni, npr. mlinci, francuska salata, pečeni krumpir itd. Neka blagdanski stol bude bogat različitim povrćem i proizvodima od cjelovitog zrna žitarica.

## DORUČAK

Doručak nam daje energiju za početak dana i ne zaboravite na doručak za vrijeme blagdanske gužve. Pokušajte uobičajeni doručak upotpuniti sa svježom jabukom, narančom ili kruškom. Možete pojesti i nekoliko orašastih plodova ili sušenog voća poput smokvi, brusnica ili datulja. Također, obogatite uobičajene žitarice za doručak sa šakom bobičastog voća, bananom i jogurtom. Smrznuto voće i povrće, jednako kao i svježe, sušeno ili u konzervi, predstavlja dio preporučenih „5 obroka voća i povrća na dan“, pa njime možemo zamijeniti svježe voće i povrće ukoliko nam ono nije dostupno.

## BOŽIĆNI RUČAK I OSTALI BLAGDANSKI OBROCI

Dok čekate glavno jelo, zadovoljite se malim zalogajima koji vam neće pokvariti apetit. Probajte umake temeljene na jogurtu i svježim krastavcima, avokadu i rajčicama ili pireu od slatkih papričica. Poslužite ih uz svježe krastavce i mrkvu narezane na štapiće ili tostirane pogačice od punog zrna. Preporuča se i topla juha od povrća. S obzirom da se tradicionalno za Božić sprema purica, prema principima pravilne prehrane, meso purice sadrži više proteina i manje masnoća u usporedbi s mesom guske ili patke, pa je ona dobar

izbor za Vaš blagdanski stol. No, potrebno je izbjegavati konzumaciju kože jer sadrži više masnoća. Tradicionalno, drugi obavezni dio blagdanskog ručka kod većine populacije čine - pečeni krumpiri. Prilikom pripreme krumpira upotrebljavajte što manje masnoća i narežite ih na veće komade kako bi upili što manje masnoća. U vrijeme blagdana poželjno je konzumirati veće količine različitog povrća. Većina ljudi će pojesti veće količine voća i povrća nego uobičajeno, pa se tako može konzumirati preporučenih pet obroka voća i povrća na dan. U predbožićno doba sezona je različitog korjenastog povrća, koje doprinosi boljem okusu jela, pa ne zaboravite obrok upotpuniti ovim povrćem. Prilikom kuhanja povrća, nemojte soliti vodu u kojoj se kuha povrće. Zimsko povrće može se kuhati i bez soli, a radije dodajte začinsko bilje. Mrkva se može peći, kuhati ili naribati te dodati malo limunova soka i maslinovog ulja ili jogurta s manje mliječne masti. Najbolji način pripreme povrća je kuhanje na pari. Za razliku od kuhanja u vodi, povrće kuhano na pari **gubi manje količine** vitamina. Ukoliko se povrće kuha u vodi, iskoristite istu vodu za pripremu umaka. To je zdraviji način pripreme umaka jer nećete morati upotrebljavati kocke bujona i slične dodatke koji sadrže velike količine soli.

Što se tiče konzumacije obroka, ukoliko želite izbjeći neugodan osjećaj prejedanja, pokušajte jesti polagano i tijekom cijelog dana. Osjećati ćete se bolje, kao da ste pojeli dovoljno i izbjeći ćete prejedanje. Kad osjetite da ste siti pokušajte se oduprijeti porivu da pojedete još jedan zalogaj. Radije se odmorite od jela. Popodne iskoristite za laganu šetnju, radi potrošnje kalorija koje ste unijeli za vrijeme ručka.

Sarma se prema tradicionalnim receptima u svakom kraju Lijepe naše priprema drugačije. Pripravljena prema običaju, bogata je kalorijama, jer se uz svinjsko meso upotrebljavaju i svinjske prerađevine (sušena slanina, kobasice, sušena vratina, svinjska rebra, sušeno meso). Sve te prerađevine sadrže mnogo kolesterola, masnoća, a osobito soli (jer se prije sušenja meso salamuri uz pomoć soli). Posna varijanta sarame može biti ukusna kao i ostala jela spravljena s manje masnoće, soli i papra, uz dodatak biljnih začina te zamjenom mesa s bijelim mljevenim mesom ili mesom peradi.

Nezaobilazan sadržaj blagdansokoga stola su kolači, koji su bogati kalorijama, i to tzv. „praznim kalorijama“ - daju energiju, ali ne sadrže nikakve hranjive tvari. Kolači su bogati jednostavnim ugljikohidratima, rafiniranim šećerom i zasićenim mastima. Bez obzira na sve, ne možemo ih izbaciti s

blagdanskoga stola. Pripremite one kolače čiji sastojci imaju manje energije, koji sadrže manje masti i odlučite se za voćne vrste kolača, kreme bez margarina, rogač umjesto čokolade, smanjite šećer u receptima itd. Posebno treba pripaziti na unos jednostavnih ugljikohidrata, odnosno šećera. Naš organizam koristi ugljikohidrate kao gorivo ali se njihov suvišak pretvara u masno tkivo. Stoga treba biti oprezan kod pripreme blagdanskih kolača i s nekim malim izmjenama možemo napraviti zdravije kolače. Tako, umjesto bijelog brašna, možemo koristiti integralno, bijeli šećer možemo zamijeniti naribanim jabukama, medom ili stevia zaslađivačem, umjesto mlijeka uzeti sojino, rižino ili zobeno mlijeko te mliječnu čokoladu zamijeniti crnom čokoladom. Nemojte tijekom blagdana zaboraviti piti dovoljne količine tekućine. Neka to bude obična voda ili nezaslađeni čaj. Izbjegavajte gazirana pića i sokove, koji su visokokalorični napitci, bogati šećerom i često u 2 dl takvog napitka (npr, coca-cola, fanta...) ima preko 100 kcal, koje nesvjesno unosimo u organizam.

### **Što napraviti kada poželite sjesti pred televizor i nešto pojesti?**

Uzmite nesoljene oraščiće, bademe, lješnjake, orahe ili sušeno voće i budite umjereni. Klementine, mandarine i naranče

bogate su vitaminom C, a sušene smokve i datulje dobar su izvor različitih vitamina i minerala pa posegnite za ovakvom vrstom grickalica umjesto za nezdravim grickalicama.

Ako idete u goste ili na domjenak, tijekom dana nemojte izbjegavati obroke kako bi si u gostima mogli priuštiti i desert. Provodite svoje redovite navike (nekoliko manjih obroka tijekom dana). Preskakanje doručka ili ručka može uzrokovati prejedanje i veći kalorijski unos nego što bi inače konzumirali, to ćete spriječiti ako redovito (svaka 2 do 3 sata) nešto pojedete.

**Ograničite unos alkohola:** zapamtite da konzumacijom alkohola unosite same kalorije, a ništa nutrijenata. Također pripazite da ne sjednete na mjesto koje nije blizu grickalica i slatkiša. **Umjerenost je ključ.** Odabir malih porcija Vam omogućuje kontrolu unosa kalorija i uživanje u svoj ponuđenoj hrani. Ako stvarno žudite za nečim, priuštite si malu porciju kako bi zadovoljili potrebu. **Jedite polako:** uzmite si vremena i uživajte u okusu Vašeg obroka. Usporite i pokušajte biti posljednja osoba koja će završiti svaki slijed. Uzmite mali griz i žvačite polako. Vaš mozak dobije signal iz želuca tek nakon 20 minuta od početka konzumacije hrane – signal koji označava da se želudac puni. Jedite polako, manja je vjerojatnost „napada“ na desert. **Otiđite od stola nakon**

**što završite sa obrokom:** Ako se zadržavate oko stola, dolazite u iskušenje nastavka konzumacije hrane čak i ako niste gladni. Ostanite dovoljno dugo kako bi uživali u jelu, ali dignite se dok još niste pretjerali.

**Tijekom blagdana nemojte zaboraviti na redovitu tjelovježbu.** Vježbajte jedan sat dnevno (npr. hodanje, trčanje, vožnja biciklom,...) za vrijeme blagdana. Vježbom sagorijevate kalorije, smanjujete stres i poboljšavate raspoloženje. Na Božić i Novu godinu si dopustite jesti što god želite. Već slijedeći dan vratite se na svoj redovni plan prehrane.

**I na kraju: u svemu budite umjereni. Uživajte u hrani. Uživajte u okusima. Ali, neka hrana ne bude način utjehe ili kompenzacija za neke druge neostvarene potrebe.**

**Emocije „nahrinite“ kroz pozitivne međuljudske odnose, čitajući dobru knjigu, slušajući glazbu ili kroz sport, druženja s prijateljima ...**

**Uživajte u obiteljskom druženju i blagdanskome raspoloženju, a ne samo hrani.**

**Sretan Vam Božić i Nova 2016.  
godina! ☺**