



Зима је период у коме обележавамо бројне празнике, а традиционално славу, Нову годину и Божић дочекујемо обилном трпезом. За време празника људи су склони да претерају са уносом хране, па се често појаве тегобе у виду осећаја препуњености трбуха, надимања, надутости, горушице, неретко и болова у трбуху, појачаних гасова.

Неке од последица неће постати одмах видљиве, јер је на пример потребно унети око 3500 калорија више да бисмо повећали телесну масу око 450 грама. Претеривање у јелу и пићу је посебно опасно за хроничне болеснике, пре свега особе које имају повишен крвни притисак, камен у жучној кеси, повишене вредности масноћа у крви, особе са шећерном болешћу, бубрежне болеснике.

### ***Како да избегнемо најчешће грешке у исхрани током празника и сачувамо своје здравље?***

Не прескачите оброке током дана како бисте могли да уживате у празничној трпези у касним поподневним или вечерњим сатима.

Не крећите у госте гладни, тако ћете сигурно појести више хране него што вам је потребно.

Једите полако, добро сажваћите сваки залагај хране.

Када једемо брзо тако се не само унесе већа количина хране, већ се храна не припреми добро за процес варења па су чешће и тегобе. Определите се или за предјело или за главно јело.

Уколико бисте ипак да пробате од свега по мало, пре него што напуните тањир проучите послужење на столу.

Проја и мала кришка белог сира довољни су за предјело, а парче белог пилећег или ћурећег меса или печења без кожице уз доста салате као главно јело.

**А може и сасвим другачије:** уместо класичне вечере определите се за бифе послужење у виду разних салата, на пример поред зелене салате, туршије, можете направити салату од свеже рендане цвекле, шаргарепе и купуса и зачинити је са мало лимуна и уља или салату са ренданим киселим јабукама, кореном целера, шаком сецканих ораха и киселом павлаком са најмањим процентом масноће (уместо павлаке можете користити и неки немасни јогурт).

Један од предлога је и салата од црвеног пасуља, кукуруза шећерца, киселих краставчића, црвене паприке из туршије, празилука, зачињене са мало уља и лимуновог сока. Уз то послужите црни хлеб који можете и сами да умесите, на пример са додатком различитог семења или проју.

Једна чаша црног вина је сасвим довољна да наздравите за почетак нове године.

Не заливајте сваки залагај течношћу – вода се пије између оброка.

Како се слаткиши обично служе тек после поноћи, уместо торте засладите се воћном салатом у коју нећете додати шећер ни шлаг.

Особе које посте би требало да буду опрезне јер као што ни прелазак на посну храну не треба да буде нагао, тако и поново увођење намирница које током поста нисмо јели треба да буде постепено.

Првих дана по престанку поста треба користити пре свега тзв. „бели мрс“: препоручује

се млад бели сир, чаша јогурта или кисело млеко, као и посна меса пре свега пилетина или ћуретина. Наравно важне су и количине хране, па и у том погледу не треба претеривати. Кључна реч у сваком случају је умереност!

Извор: <http://www.batut.org.rs>