

Oprezno sa hranom u vreme praznika

Tradicionalno, širom sveta, Nova godina se dočekuje uz bogat jelovnik. Najduža i najluđa noć u godini počinje sa čašicom-dve aperitiva, uz to se gricka kikiriki, pistači, čips i druge slane zanimacije i dok noć polako curi, sto postavljen za večeru oživljava tek posle devet sati.



Osim ukoliko se ne posti, na tom stolu naći će se hladna zakuska u vidu proje ili gibanice, sira, kajmaka, kobasice, pršute, ruske ili neke druge salate sa majonezom ili pavlakom. Sledi kratak predah, a potom nastavak u vidu svinjskog pečenja uz prženi ili pečeni krompir, eventualno salatu, a sve to zaliveno sa dve-tri čaše piva ili vina, dok deca popiju i po litar nekog gaziranog ili negaziranog soka. Oko ponoći tu je obavezan kolač, najčešće čokoladna torta, a zatim sledi crna kafa. I sve ovo samo u „umerenoj“ varijanti.

Kako naše telo reaguje na praznično prejedanje?

Preterivanje u jelu i piću ima i svoju cenu. Prekomeran unos hrane koja se i inače dugo vari (na primer meso i proizvodi od mesa, posebno pripremljeni pohovanjem ili prženjem, salate sa dosta pavlake ili majoneza, ali i slatkiši, bezalkoholna gazirana i negazirana, kao i alkoholna pića) dovodi do toga da ceo proces varenja ne samo da traje duže nego inače, nego je i varenje manje efikasno. Dobra vest je da je potrebno uneti oko 3500 kalorija više kako bismo povećali telesnu masu oko 450 grama, tako da je velika verovatnoća da će preterivanje u jelu za vreme praznika ostati neprimećeno. Loša vest je da najmanje 40 procenata kalorija u višku potiče od masnoća, koje oštećuju arterije i nagomilavaju se u masnom tkivu. Naši organi za varenje u metaboličkim procesima prerade oko 20 procenata prekomerno unetih šećera i belančevina takođe u masnoću. Ukoliko pojedete na primer 100 kalorija više u odnosu na preporučeni unos, najveći deo se deponuje u masnom tkivu. Prilikom obrade unete hrane pankreas stvara dodatni insulin, a do trenutka prestanka njegovog lučenja često se ukloni prevelika količina šećera iz krvi pa je nizak nivo šećera u krvi razlog nastanka osećaja umora, čak i vrtoglavice, znojenja, mučnine koje sledstveno dovode do unosa novih količina šećera. Unos velike količine hrane može dovesti i do pojave gorušice, osećaja pečenja u stomaku, pa i bolova, nadimanja, nadutosti, gasova. Unos slane i masne hrane i alkoholnih ali i bezalkoholnih pića doprinosi skoku krvnog pritiska pa se neretko javljaju i tegobe u vidu lupanja i preskakanja srca, pa i bola u grudima. Praznična trepeza odnosno preterivanje u jelu i piću je posebno opasno za hronične bolesnike, pre svega osobe koje imaju povišen krvni pritisak, povišene vrednosti masnoća u krvi, osobe sa šećernom bolešću, bubrežne bolesnike...

Pokušavajući da promenimo praznični kliše sledi nekoliko predloga i saveta kako da pripremite svečani obrok za svoje najbliže, da u njemu uživajte, a da pritom ne uzgizate zdravlje.



Preskočite aperitiv ili ako se ipak odlučite da nazdravite, popijte čašicu rakije. Izbegavajte slatke likere i mešavinu alkoholnih i bezalkoholnih pića kao što su đus votka, kampari đus, rum kola. Osim što se tako „lakše“ popije veća količina alkohola, dodatak (ne)gaziranih pića povećava kalorijsku vrednost. Opredelite se ili za predjelo ili za glavno jelo za večeru. Ukoliko biste ipak da probate od svega po malo, odlučite se za proju i malu krišku belog sira kao predjelo, a parče pečenja bez kožice uz dosta salate kao glavno jelo.

Jedna čaša crnog vina je sasvim dovoljna da nazdravite za početak Nove godine. Pošto se slatkiši obično služe tek posle ponoći, tortu zamenite voćnom salatom u koju nećete dodati šećer ni šlag. A može i sasvim drugačije: umesto klasične večere opredelite se za bife posluženo u vidu raznih salata, na primer Valdorf salata sa rendanim kiselim jabukama, korenom celera, šakom seckanih oraha i kiselom pavlakom sa najmanjim procentom masnoće; umesto pavlake možete koristiti i neki nemasni jogurt. Ili pripremite salatu od crvenog pasulja, kukuruza šećerca, kiselih krastavčića, crvene paprike

iz turšije, praziluka, začinjene sa malo ulja i limunovog soka. Uz to poslužite crni hleb koji možete i sami da umesite, na primer sa dodatkom različitog semenja.

Ukoliko ipak pokleknete pred primamljivim đakonijama narednih dana primenite osnovni princip pravilne ishrane – umerenost: smanjite obroke, uzimajte dovoljno tečnosti, najbolje vodu i nezašećerani čaj, i krećite se. Ne postoji univerzalan režim ishrane koji bi svi mogli da primene jer potrebne izmene u načinu ishrane moraju biti individualno planirane posebno za osobe sa već postojećim zdravstvenim problemima. Stoga bi savet o promeni načina ishrane trebalo da potražite od svog lekara. Instant, čudotvorne dijetete koje će u kratkom vremenu poništiti štetne efekte prejedanja ne postoje, a promena načina ishrane treba da bude dobro planirana i dugotrajna.