pacjent.gov.pl

Święta z umiarem

Data aktualizacji
2025-12-19

Jak przygotować zdrowe potrawy na święta

Zdrowe świąteczne dania mogą być tak samo smaczne, jak ich tradycyjne odpowiedniki, a ich przygotowanie nie zajmuje więcej czasu. O czym warto pamiętać podczas planowania bożonarodzeniowego menu?

- Zamiast smażyć ryby, upiecz je lub ugotuj na wodzie, lub na parze.
- Zamień jasne, oczyszczone produkty zbożowe na pełnoziarniste np. mąki razowe, grube kasze, makarony pełnoziarniste.
- Dodawaj warzywa i owoce do potraw – poza sezonem możesz wykorzystać mrożone.
- Zastąp tłustą śmietanę jogurtem naturalnym lub greckim.
- Zamień cukier w ciastach i deserach na naturalne słodziki, np. stewię.
- Nie dodawaj cukru do kompotu z suszu.
- Zamiast podgrzewać pierogi na patelni, wrzuć je na chwilę do wrzącej wody.
- Zastąp sól aromatycznymi, świeżymi i suszonymi przyprawami.

Jeśli szukasz inspiracji na zdrowe, świąteczne dania, na stronie **Diety NFZ** skorzystaj z e-booków:

Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu oraz **Ryby na świątecznym stole.**

Nie ulegaj presji „czystego talerza”

Suto zastawiony świąteczny stół kusi, żeby spróbować wszystkich potraw. W efekcie „jesz oczami” i nakładasz sobie kolejne porcje nie zawsze dietetycznych dań. Potem często ulegasz syndromowi „pustego talerza”, czyli przekonaniu, że Twój talerz po skończonym jedzeniu musi być pusty. Aby uniknąć skutków przejedzenia, wsłuchaj się w swoje ciało i staraj się zachować umiar. Trzymaj się kilku prostych zasad. Ich wdrażanie możesz rozpocząć już w wigilijny poranek.

- W czasie świąt jedz małe objętościowo posiłki, ale za to regularnie.
- Nie stosuj głodówek przed świętami. Wygłodzenie prowadzi do spadków poziomu cukru we krwi i napadów głodu.
- Na talerz nakładaj to, na co masz ochotę. Nie sugeruj się namowami innych osób, że trzeba spróbować koniecznie wszystkich przygotowanych potraw.
- Nie zmuszaj się do jedzenia, jeśli nie czujesz głodu. Nie warto jeść posiłków aż do momentu przesycenia i złego samopoczucia. To, czego nie zjesz, możesz odłożyć na później lub zapakować na kolejny dzień.
- Jedz powoli, ponieważ układ pokarmowy potrzebuje czasu na produkcję substancji, które są

potrzebne do trawienia. Ośrodek głodu i sytości w mózgu również po czasie dostaje sygnał o poczuciu nasycenia po jedzeniu.

- Zamień słodzone napoje na wodę. Regularne picie wody usprawni trawienie i pomoże w usunięciu szkodliwych produktów przemiany materii. W okresie świątecznym możesz też pić kompot z suszu bez dodatku cukru.
- Nie spędzaj całego dnia za stołem. Wyjdź na spacer z bliskimi. To świetna forma wspólnego spędzania czasu. Jeśli pogoda sprzyja sportom zimowym, wybierz się na sanki czy narty.

> **Pamiętaj, że święta to nie tylko jedzenie. Ważne jest wspólne celebrowanie tego okresu z bliskimi. To również czas, w którym nie musisz skupiać się na liczeniu kalorii.**

Przeczytaj także

W święta ryby mają głos

W wigilijny wieczór na polskich stołach królują dania rybne. Są nie tylko smaczne, ale też zdrowe, ponieważ dostarczają wielu cennych składników odżywczych. Warto je jeść nie tylko od święta

Jak przygotować świąteczne potrawy dla diabetyka

Suto zastawiony świąteczny stół to dla diabetyka duże wyzwanie. Jak przygotować świąteczne potrawy, aby nie zaszkodziły cukrzykom i nie spowodowały u nich gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi

Kiedy jedzenie może szkodzić

Zdrowa dieta składa się w z różnorodnych zbilansowanych składników. Warto wiedzieć, co może szkodzić w nadmiernej ilości i jakich substancji trzeba unikać