Jak zdrowo przeżyć święta

Data aktualizacji
2020-12-24

W tym roku i tak wszyscy narzekają, że za dużo jedzą i przytyli. Wigilia i świąteczne spotkania, nawet w małym, ograniczonym z uwagi na pandemię, gronie, sprzyjają nadmiernemu jedzeniu. Jak przejść przez święta bez nadmiaru zbędnych kalorii, które bez odpowiedniej aktywności fizycznej mogą zostać przekształcone w tkankę tłuszczową?

Przed kolacją wigilijną jedz normalnie

Ludzie tradycyjnie przed wigilijną kolacją dochowują postu. To sprawia, że do świątecznego stołu siadają bardzo głodni i szybko pochłaniają kolejne potrawy. W efekcie, zanim poczujesz się najedzony/a, możesz już się przejeść. Żeby temu zapobiec, nawet w Wigilię zjedz śniadanie i lekki posiłek w południe. W dni świąteczne jedz normalnie, co trzy – cztery godziny. Nie pomijaj głównych posiłków, ale też nie podjadaj między nimi. Dzięki temu, zasiadając do wigilijnego stołu, nie będziesz umierać z głodu i zjesz bardziej racjonalnie.

Smakuj świąteczne potrawy

Świąteczne spotkanie przy stole, potrawy, które jesz często raz do roku, trzeba smakować. Powolne jedzenie daje czas układowi pokarmowemu na produkcję substancji, które są niezbędne do trawienia, a ośrodkowi głodu – na poczucie, że już jesteś najedzony/a. W tym roku więc delektuj się smakiem potraw, spróbuj wszystkiego, lecz w niedużych ilościach.

Nie jesteś głodny/a? Nie jedz, nawet jeśli mama Cię namawia, a ukochana ciocia dokłada kolejną porcję. Nie jedz po to, by zabić czas i dlatego, że jedzenie jest dostępne, pod ręką. Posłuchaj swojego organizmu, jedz tylko wtedy, kiedy poczujesz głód.

Przestrzegaj przerw między posiłkami

Zachowaj rytm posiłków i przestrzegaj przerw między posiłkami. Dzięki temu wzrośnie szansa, że mniej zjesz i święta nie zmienią się w jeden długi posiłek.

Idź na spacer

Wstań od stołu i zabierz rodzinę np. na spacer. Ogranicz korzystanie z samochodu, jeśli to możliwe. Lekki wysiłek fizyczny sprawi, że łatwiej będzie Ci spalić nadmiar kalorii i dzięki temu nie będziesz czuć się pełny/a i ciężki/a.

Aktywność fizyczna jest niezbędna, aby stymulować do prawidłowego działania wszystkie układy: kostny, mięśniowy, krążenia, a także pokarmowy. Tymczasem, jak oszacowano, obecnie ponad 35 proc. Europejczyków nie ma nawet minimum 20 minut ćwiczeń dziennie. Światowa Organizacja Zdrowia uważa, że brak ruchu jest czwartym z kolei wiodącym czynnikiem ryzyka zgonu, po nadciśnieniu tętniczym, paleniu tytoniu, wysokim stężeniu glukozy we krwi, a tuż przed nadwagą i otyłością.

Spacer to forma ruchu dostępna wszystkim i zawsze. Możesz:

- iść na spacer z rodziną w spokojnym tempie
- wybrać się na szybki marsz
- umówić ze znajomymi na nordic walking.

Jak dobrze spacerować

- Załóż wygodne buty. Najlepiej z odpowiednią amortyzacją. Możesz chodzić, gdziekolwiek jesteś, gdzie jest to bezpieczne. Dobrze, jeśli możesz spacerować po parku, lesie, gdzie jest świeże powietrze, a nie koło pełnej samochodów ulicy.
- Pomyśl o postawie. Idąc, patrz przed siebie, nie garb się.
- Doskonal swój krok. Stawiaj stopy na pięty podczas chodzenia i odpowiednio odpychaj.
- Możesz podczas chodzenia energicznie machać rękami w przód i w tył. Od barku, a nie od łokcia.
- Napnij mięśnie brzucha, aby zapewnić podparcie dolnej części pleców. Oddychaj prawidłowo, brzuchem przy napiętej przeponie.
- W trakcie spaceru rozciągnij górne i dolne mięśnie ciała.

Możesz zdecydować się na:

- Szybki marsz, zwany też aktywnym. To forma ćwiczeń, podczas której chodzisz trochę szybciej niż zwykle, wykonując większe i silniejsze ruchy rąk i nóg. Może być dobrym sposobem na poprawę kondycji, a jednocześnie wzmacnia mięśnie i kości. Zacznij w spokojnym tempie, zwykłego spaceru. Następnie możesz zwiększać zarówno prędkość, jak i długość kroków. Im szybciej maszerujesz, tym lepszą kondycję osiągniesz. Pamiętaj, że, idąc w ten sposób, musisz pracować zarówno rękami, jak i nogami.
- Nordic walking. Uprawianie nordic walking to energiczny spacer z kijkami. Dzięki temu trenujesz również mięśnie górnej części ciała. Może to być świetny sposób na poprawę kondycji, jednocześnie wzmacniający mięśnie i kości. Obciążenie mięśni rozkłada się równomiernie., a ryzyko kontuzji np. kolan i pleców jest mniejsze niż podczas biegania. Podczas nordic walking możesz zwiększyć tętno bardziej niż podczas normalnego spaceru. Zwykle dobrze jest porozmawiać, jeśli masz towarzystwo osoby w równie dobrej kondycji.

Bibliografia

- **Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks**

  , WHO, 2009

- **Jak jeść podczas świąt? Porady psychologa**, mgr Paulina Pawełczyk-Jabłońska, Narodowe Centrum

  Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

- **Sekret długowiecznych**, dr Anna Kopiczko, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

- **Fenomen Nordic Walking. Dlaczego zachęca się seniorów do marszu z kijami?** dr Anna

  Kopiczko, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

- **Aktywność fizyczna dla osób dorosłych prowadzących siedzący tryb życia**, dr Janusz Dobosz,

  Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017