

Święta – czas obfitości

Zastawiony stół cieszy oko, raduje smakoszy i sprawia, że gromadzi się przy nim cała rodzina. Ale oznacza też przepelnione brzuchy, wzdęcia, poczucie ociężałości i szybki przyrost kilogramów.

Polacy są znani z zamiłowania do tradycji: każdy z nas jednym tchem potrafi wymienić, ile potraw powinno zagościć na wigilijnym stole i jakie to powinny być dania. Świąteczne potrawy smakują nam podwójnie: są nie tylko naprawdę dobre,

ale też pojawiają się tak rzadko... Nic dziwnego, że wiele osób pałaszuje je ochoczo – w końcu karpia czy kapusty z grzybami skosztują znowu dopiero za rok. Jesteśmy też krajem, cieniącym sobie rodzinne posiłki, tym chętniej więc gromadzimy się wszyscy wokół stołu – a przy okazji znów jemy. No i nie wypada odmówić gospodyni, która namawia „spróbuj, proszę, i tego” – pałaszujemy więc kolejną porcję, choć w brzuchu już miejsca na nią raczej nie było.

Nadciągną kłopoty!

Efekty pojawiają się szybko: wiele osób już po wigilijnej kolacji skarży się na ociężałość, przejedzenie, uczucie przepełnienia w brzuchu i nęka ich zgaga (najczęściej niedługo przed pójściem spać). Przejedzone brzuchy boją, reagują mdłościami, produkują wiatry – do czego zresztą całkiem nieźle przykłada się sam świąteczny zestaw (mało kto nie ma wiatrów po solidnej porcji kapusty). W brzuchu bulgocze, przelewa się, męczy nas odbijanie się i coś gniecie pod żebrami. Potem nie jest dużo lepiej: albo strawione resztki pokarmowe nieco zbyt szybko nas opuszczają – albo przeciwnie, nie chcą nas opuścić przez kolejnych kilka dni. to też nie jest nic dziwnego: jelita są dokładnie tak samo „pracowite”, jak reszta organizmu – a przez święta głównie siedzimy i ruszamy się bardzo mało – zwalniamy więc i jelita. Zaparcia najbardziej dają się w kość osobom, które cierpią na hemoroidy, stając się źródłem dodatkowego bólu. A na koniec, już po powrocie do codzienności, stajemy na wadze i – ojej! Dwa kilo więcej! Jak to mogło się stać...

Czy tak już być musi?

Nie! Przyjemność kulinarna rzeczywiście jest, hmmm, bardzo przyjemna – więc chcemy się jej poddawać. Na szczęście można to zrobić bez popadania w przesadę. Dzięki kilku trickom możemy odchudzić nasze świąteczne potrawy, by stały się mniej kaloryczne, ale też i zdecydowanie lżej strawne. Bo tłuszcz nie tylko zawędruje na biodra, ale też zmusza do wytężonego trawiennego wysiłku wątroby,



trzustkę, woreczek żółciowy i żołądek! „Odchudzenie” świątecznego menu dobrze zrobi i kiszkom, i figurze.

tilapię), i otoczmy ją warzywami w wersji gotowanej, a nie smażonej – a obetniemy ilość kalorii o prawie połowę.



- **odchudzamy ryby** – czyli zamieniamy smażenie na pieczenie lub przygotowanie ryby w galarecie. W brytfannie czy złocistej galarecie rybę można otoczyć atrakcyjnymi dodatkami, np. karp pieczony doskonale smakuje, gdy wylądzuje w piekarniku z pieczarkami. Jeśli się upieramy przy smażonym karpniu, bo tego żąda tradycja, zrezygnujemy przynajmniej z panierki. Karp saute, smażony na klarowanym maśle wyłącznie z solą i pieprzem, też jest przepyszny. Trudniej odchudzić śledzie, które są tłuste same w sobie – ale to zdrowy tłuszcz, więc go sobie nie odmawiamy – odchudźmy natomiast śledziowe towarzystwo. Zrezygnujemy z sosów, opartych na majonezie; zastąpmy je sokiem z cytryny, ziołami, korzennymi przyprawami, sosem jogurtowym, ogórkiem i jabłkiem. Jeśli przyrządzamy zawsze rybę po grecku, to wybierzmy chudą rybę (np. dorsza czy

- **odchudzamy zupy** – wystarczy nie dosładzać barszczu, tylko mocniej przyprawić go ziołami (np. dodać więcej goździka) i nie zabielać grzybowej śmietaną, ale mlekiem skondensowanym typu light i już mamy znacznie mniej kalorii na talerzu. Zamiast części uszek wrzucmy do barszczu kawałki buraczków, a do grzybowej dodajmy niewielką ilość makaronu.

- **odchudzamy pierogi** – użyjmy mąki razowej do ich wyrobu. Doskonale wpłynie na trawienie i pasaż jelitowy, dzięki dużej zawartości błonnika – a różnicy w smaku nikt nie zauważy. Zamiast je odsmażać przed podaniem, lepiej je upiec w piekarniku, też będą zarumienione i chrupiące, a unikniemy sporej dawki tłuszczu – bo pieczone pierogi obejdą się bez polewania



ich masłem czy olejem z cebulką.

- **odchudzamy słodkości** – jedną z nich jest kompot z suszonych owoców. Bez kompotu Wigilia jest nieważna! Kompot, ze względu na spory udział suszonych śliwek, pomaga też na trawienie. Ale nie dosładzajmy go już. Owoce są wystarczająco słodkie. Wrzućmy za to rozgrzewający cynamon i goździk. Jedynym dopuszczalnym słodziwem niech będzie stevia czy ksylitol – o cukrze lepiej zapomnieć. Trudno sobie też wyobrazić święta bez ciast. Róbmy jednak serniki z chudszego twarogu i nie polewajmy ciast czekoladą czy lukrem, a posypmy odrobiną cukru pudru. Zamiast zwykłego sernika zresztą możemy zrobić sernik na zimno, zastąpimy wtedy tłuszcz żelatyną. Blachę do pieczenia lepiej wyłożyć specjalnym papierem, niż smarować ją tłuszczem. Starajmy się też mniej je słodzić, a dorzucać więcej bakalii – też są kaloryczne, ale przynajmniej nie są to puste i zupełnie bezużyteczne kalorie, jak w przypadku cukru.

Gdy potrzebna pomoc

Jeśli jednak, mimo odchudzania menu, nasze brzuchy i tak odczuwają świąteczne ucztowanie, działajmy. Najważniejsze: zażywajmy choć trochę ruchu.

Codzienny spacer w święta to obowiązek! Nie tylko spali kalorie, ale też zapobiegnie zaparciom. Pamiętajmy, że zaparcia są zdecydowanie niewskazane, jeśli mamy żylaki odbytu. Jeśli przejedzenie i mała dawka ruchu jednak się nałożą, zażyjmy jakiś łagodny środek, przyspieszający pracę jelit i ułatwiający wypróżnienia – może być na bazie senesu. Zastój w jelitach wywołuje zastój również „wyżej” i jedzenie leniwiej opuszcza żołądek, jeśli nie ma dokąd wędrować. Na uczucie ciężkości w brzuchu pomogą ziołowe preparaty czy herbatki, pobudzające wydzielanie soków trawiennych i żółci oraz działające rozkurczowo i wiatropędnie. Powinny znaleźć się w nich takie zioła, jak owoc kminku, liść mięty pieprzowej, korzeń mniszka lekarskiego, ostropest czy kora kruszyny. Jednak uwaga: takie ziołowe leczenie, choć na trawienie robi znakomicie, może nasilać zgagę u osób, które mają do niej skłonności. Dlatego najlepiej przystąpić do świątecznego biesiadowania z zapasem środka, zobojętniającego nadmiar soków żołądkowych. Na wszelki wypadek...