

SĂNĂTATE



Masa de sărbători, test de rezistență



Fără excese alimentare! Aceasta este recomandarea medicilor pentru românii care se pregătesc să dea iama în bunătățile tradiționale de Crăciun: sarmale, tobă, cârnați, piftie și cozonac, toate stropite din belșug cu alcool. Ei avertizează că aceste mâncăruri pot deveni periculoase, mai ales după o perioadă îndelungată de post. Nutriționiștii propun o schimbare în meniu: înlocuirea cărnii de porc cu curcanul (sărac în calorii) sau cu fructele de mare (bogate în proteine și minerale), mai ușor de di-

gerat. La rândul său, Food Standards Agency are câteva sfaturi pentru ca pofticioșii să evite indigestiile și povara mâncărurilor grase:

- Luați micul dejun în fiecare zi din perioada de sărbători. Așa nu veți flămânzi peste zi, recurgând la cine copioase.
- Aveți grijă ca masa festivă (de Crăciun sau Revelion) să fie bogată în legume și fructe.
- Preparați friptura și garnitura în aburi, nu la cuptor, și folosiți puțină sare. Încercați să dați

savoare cu condimente precum piperul alb și ierburile proaspete.

- Încercați să preparați garnitura din produse proaspete și nu congelate.

- Păcăliți-vă foamea, înaintea mesei, cu fructe uscate sau alune fără sare.

- Evitați băuturile carbogazoase, beți mai multă apă și suc natural de fructe.

- Alternați paharele cu alcool cu cele cu apă, pentru a nu vă deshidrata.

- Gustați din dulciurile servite la masă, dar cu măsură!

- Nu mâncați până vă ghiftuiți! Sculați-vă de la masă înainte de a vă simți sătul.

- Între două feluri de mâncare, ridicați-vă pentru treburi scurte, un dans sau o plimbare. În felul acesta, ajutați digestia.

Iar dacă totuși v-ați ospătat prea mult și vă simțiți balonat, aveți dureri de stomac și o stare de greață, luați o pastilă de No-Spa (anti-spastic), Malox sau Metoclopramid (anti-acid), Colebil (pentru problemele cu bila), Ranitidină sau Zantac (pentru calmarea arsurilor), Emetiral (anti-vomitiv) ori cărbune medicinal (contra gazelor). Pentru dimineața de după cina de Crăciun, specialiștii britanici în nutriție recomandă două ouă ochiuri cu o felie de pâine prăjită. Aceste alimente asigură combinația necesară de carbohidrați și de proteine. Ouăle conțin și substanța denumită cisteină, cunoscută pentru acțiunea ei distructivă a substanțelor chimice nocive care se acumulează în ficat, după un consum excesiv de alcool.