

✖ Alicja Dusza, 2014-04-19 07:00

Jajka na zdrowie



Thinkstock/GettyImages

Ile jajek możemy zjeść w czasie świąt? Czy faktycznie są one bombą z cholesterolem? O kaloryczności świąt z dietetyczką z Włocławka Anną Kilanowską rozmawia Alicja Dusza.

Ile jajek możemy zjeść w czasie świąt? Czy faktycznie są one bombą z cholesterolem? O kaloryczności świąt z dietetyczką z Włocławka Anną Kilanowską rozmawia Alicja Dusza.

Alicja Dusza: Święta wielkanocne kojarzą się z żurkiem, białą kiełbasą, z babkami, mazurkami. To z pewnością bardzo kaloryczne święta. Zjadamy wtedy również jajka. No właśnie, czy jajka jedzone w nadmiarze mogą zaszkodzić?

Anna Kilanowska: Jajka nie są szkodliwe. Badania pokazują, że osoby, które mają prawidłową wartość cholesterolu we krwi, mogą zjeść nawet 3-4 jajka dziennie. Co prawda jajka w żółtku mają cholesterol, ale są to dobre kwasy tłuszczowe, dlatego po zjedzeniu jajek wzrasta cholesterol, ale kwasy tłuszczowe zawarte w żółtku go obniżają. Dlatego nie ma żadnych przeciwwskazań, żeby w święta jeść jajka. Ale nie polecam zjadania jaj w połączeniu z majonezem, warto zastąpić go np. jogurtem naturalnym.

A czy nasza wielkanocna dieta - żur, biała kiełbasa, ciasta - jest niezdrowa?

Żurek to tłuszcz, biała kiełbasa również. Ale Wielkanoc jest raz w roku, więc to nie jest tak, że w dwa dni zjemy tyle, żeby to zaważyło na naszej wadze. Chociaż oczywiście w czasie świąt zalecam umiar. Najważniejsze jest to, abyśmy jedli regularnie. Można wszystkiego posmakować, ale w małej ilości. Jeśli będziemy się tym kierować, to te kaloryczne potrawy świąteczne nie zaważą na kaloryczności całego dnia. Poza tym myślę, że w czasie Wielkiej Nocy nawet osoby na diecie znajdą coś dla siebie. Mogą jeść jajka, nowalijki i inne warzywa.

Jeżeli ktoś nie dostosuje się do pani rad i nie zachowa umiaru, co mu grozi? Są osoby, które w czasie świąt mogą przytyć nawet trzy kilogramy. Jak szybko wrócić do starej diety? Czy rozwiązaniem mogą być np. głodówki?

Nie, głodówki zdecydowanie odradzam. Regularne jedzenie to podstawa. Należy jeść co trzy godziny, tak aby było pięć posiłków w ciągu dnia. Trzeba ograniczyć słodkie i niezdrowe tłuszcze nasycone: tłuste mięsa, margarynę, bo w niej też są tłuszcze trans. Nie wolno zapominać o aktywności fizycznej. Nawet jeśli ktoś przytyje w czasie świąt, to żeby zmniejszyć wagę, można np. dłużej pobiegać. Warto również jeść pełnowartościowe białko, na przykład chude twarogi, jajka, chudą wędlinę z kurczaka czy indyka.