

 Alicja Dusza, 2014-04-18 07:16

Jak odchudzić śniadanie wielkanocne?



Thinkstock/GettyImages

Zgodnie z tradycją, w wielkanocnym menu goszczą jajka, żurek, mięsa, chrzan, babki, mazurki, serniki. Co zrobić, żeby to menu dietetyczne, choć trochę odchudzić?

Zgodnie z tradycją, w wielkanocnym menu goszczą jajka, żurek, mięsa, chrzan, babki, mazurki, serniki. Co zrobić, żeby to menu dietetyczne choć trochę odchudzić?

Jajka, które powszechnie występują w świątecznym jadłospisie, zawierają co prawda niemało cholesterolu, ale są też źródłem białka, witamin D i K, nienasyconych kwasów tłuszczowych, wapnia, magnezu i innych minerałów, które są łatwe do przyswojenia przez organizm. Dlatego warto spożywać jajka w rozsądnych ilościach. Chrzan nie tylko dobrze podkreśla smak mięs i jaj, ale też dostarcza organizmowi sporą dawkę żelaza, wapnia, witaminy C i błonnika oraz działa dezynfekująco na układ pokarmowy. Zjadany w niewielkich ilościach nie podrażnia przewodu pokarmowego, a jedynie wspiera jego prawidłowe funkcjonowanie. Wędliny i jajka warto zjadać z dodatkiem rzeżuchy. Ta niepozorna roślina doskonale wzmacnia paznokcie i włosy oraz wzbogaca organizm o witaminy, mikroelementy oraz łatwo przyswajalny jod. Z kolei porcja żurku, przygotowanego na naturalnym zakwasie żytnim, poprawia pracę wątroby i woreczka żółciowego, odciąża też pracę nerek.

Dla osób, które przykładają wagę do zdrowego odżywiania i diety, Wielkanoc pełna ciężkostrawnych, tłustych potraw, to trudny czas. Dobrym pomysłem, by zadbać o swoje zdrowie podczas świąt, jest wprowadzenie modyfikacji do tradycyjnych potraw. Można na przykład ograniczyć spożycie tłuszczu, wybierać chudsze mięsa, zmniejszyć ilości spożywanego cukru. Zamiana majonezu i śmietany na chudy jogurt to tylko niektóre z trików, dzięki którym świąteczne potrawy staną się bardziej przyjazne dla żołądka.

Największym świątecznym grzechem jest jednak nieumiarkowanie w jedzeniu. Niekontrolowane świąteczne obżarstwo zazwyczaj prowadzi do nieprzyjemnych dolegliwości trawiennych, a w skrajnych przypadkach może się skończyć nawet zapaleniem trzustki. Dlatego przede wszystkim należy pamiętać, by w czasie Wielkanocy zachować umiar w ilości spożywanych potraw. Warto też przełamać zwyczaj spędzania czasu z rodziną przy stole i podczas wolnych dni podejmować aktywność fizyczną. Spacerować czy jazda na rowerze pozwolą nie tylko miło spędzić czas z najbliższymi, ale też spalić poświęcone kalorie.

Źródło: materiały prasowe