Jeść i przetrwać Święta

Data publikacji: 24.12.2010 13:40

Krzysztof Koźlik, lekarz i kierownik cieszyńskiego Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Ubezpieczalnia", radzi jak mądrze smakować Święta

Łukasz Grzesiczak: Święta to czas dużych posiłków. To chyba niezdrowe?

Krzysztof Koźlik: Na pewno. Przede wszystkim pamiętajmy o tym, by się nie objadać. Na jedną porcje nie zjadajmy jakiś olbrzymich ilości. Próbujmy wszystkich pokarmów po trochu. Pamiętajmy o przyjmowaniu dużej ilości płynów.

Niektórzy mówią, żeby nie popijać w trakcie jedzenia...

Na pewno nic się nie stanie, jeśli w trakcie jedzenia po przegryzieniu kilku kęsów popijemy łykiem herbaty czy niegazowanej wody mineralnej. Starajmy się unikać łączenia tych pokarmów, które wiemy, że „wzdymają": kapusty, grochu itd. Mam nadzieję, że w dobrej formie przetrwamy te Święta.

Co zrobić, gdy już się nie zastosowaliśmy do Pana zaleceń?

To może grozić np. kolką brzuszną. Wtedy warto wziąć te popularne i dostępne bez recepty leki rozkurczowe – choćby wszystkim nam znaną Nospę. Jedną a nawet dwie tabletki, jeżeli problem dotyczy osób dorosłych.

Może warto pomyśleć w te Święta o spacerze?

Oczywiście. Niewątpliwie nie warto spędzać Świąt tylko przy stole. Między posiłkami warto zażyć trochę ruchu. Miejmy nadzieję, że pogoda dopisze.

Te trzy dni obżarstwa odbijają się na naszym zdrowiu?

W trakcie samych Świąt nie warto przesadzać. Po Świętach pewnie część z nas będzie z przerażeniem patrzyła na wagę i przystąpi do odchudzania. Wydaje się, że jest to naturalna obrona organizmu po kilkudniowym ucztowaniu, Warto po Świętach trochę spasować – ograniczyć się do posiłków podstawowych, nie dojadać, zrezygnować np. z kolacji.

Rozmawiał Łukasz Grzesiczak