

PREHRANA MED PRAZNIKI V ČASU KARANTENE

Prazniki so že pregovorno vezani na praznično obloženo mizo, pogostejše prenajedanje in opuščanje telesne dejavnosti. Pestra ponudba praznične hrane, ki ima lep videz, vonj in okus, poveča naš tek. Tako kot zaužitje ene porcije zelenjave nima pozitivnih učinkov na zdravje, tudi enkratni obilni in prehransko manj ustrezen obrok ne bo imel večjih dolgoročnih posledic za zdravje. Izjema so lahko kratkotrajne prebavne težave (napenjanje, zaprtje, zgaga,...), ki pa običajno minejo brez večjih zapletov. Poslabša se lahko tudi naše počutje, razpoloženje in storilnost.

Negotovost, ki nas tudi v času prazničnih dni preveva zaradi pandemije nove virusne bolezni covid-19, lahko omilimo tako, da vzamemo stvari v svoje roke. Spremenjen način dela in življenja nasploh prinaša s seboj veliko izzivov, a tudi kar nekaj prednosti.

Tradicionalne praznične jedi težko spremenimo v »zdrave izbire« po recepturi. Če recimo pečemo božično potico ali pa novoletno torto, bodimo zmerni pri dodajanju maščob in sladkorja. Priporočamo, da v času božično – novoletnih praznikov ohranimo zmernost tako pri mizi kot tudi že pred tem v trgovini. Uživajmo zmerne količine mesa in mesnih izdelkov (manj mastne, odstranjena vidna maščoba), manj mastnega mleka in mlečnih izdelkov, sladkih in prazničnih jedi, poleg tega pa v obroke vključimo dovolj zelenjave, sadja, različne kaše ter izdelke iz polnovrednih žit, ki so vir zaščitnih snovi, hkrati pa tudi energijsko in hranilno uravnotežijo obrok. Paziti moramo tudi na pitje. Ne pretiravajmo s sladkanimi napitki, energijskimi pijačami in alkoholom.

Torej, pomemben je razmislek ter načrtovanje obrokov v naprej, s čimer se izognemo prenajedanju. Ob tem pazimo tudi na velikost obrokov, izbirajmo manjše porcije. Pred vsakim obrokom popijmo kozarec vode ali nesladkanega čaja, kar nas vsaj malo nasiti in odvrne od pretiranega uživanja hrane. Poskrbimo, da bo jedilnik kolikor se le da uravnotežen. Zato je bolj pomembno, da praznični obrok poskušamo uravnotežiti že med dnevom, tako da si že zjutraj npr. privoščimo bolj lahek in uravnotežen zajtrk.

Zelo pomembno je, da ostanemo telesno dejavni. Sami najbolje poznamo sebe in svoje morebitne telesne omejitve, zato naj velja, da je v podporo vsaka telesna dejavnost, ki je opravimo toliko, kot zmoremo. Ob upoštevanju higienskih priporočil za preprečevanje prenosa okužbe in svojih zmožnosti ostanimo telesno dejavni vsak dan. V okviru priporočil in ukrepov ter svojih zmožnosti se vsak dan gibajmo v zunanjem okolju. Pri tem pazimo, da na prostem ohranimo od drugih varno razdaljo, ki naj bo pri sprehajanju ali drugih telesnih dejavnostih 5 m. Priporočenih je 30 – 60 min zmerne telesne dejavnosti na dan, za bolj zmogljive lahko tudi več. Otroci in mladostniki naj se gibljejo in ukvarjajo s športom vsaj 60 minut, tako, da se globoko zadihajo. Poleg tega pa je potrebno dvakrat tedensko izvajati vaje za razvoj moči.

Gordana Toth, univ. dipl. inž. živil. tehnologije

Nacionalni inštitut za javno zdravje