

Karácsonyi KalóriaStop!

A Karácsony a szeretet és az ajándékozás mellett a plusz kilókról is szól, ezeket legyintve az ünnep szám-lájára írjuk, és már fogalmazzuk is az új évi fogadal-makat - mit és hogyan eszünk majd az újévben. Eljött az idő, hogy úgy tekintsünk a karácsonyi ünnepekre, mint a kalóriastop első napjaira! A Magyar Dietetiku-sok Országos Szövetségének tanácsaival már az ünne-pok alatt csökkenthetjük a kalóriabevitelt!

Adag-kontroll:

1. Fő a változatosság!

Kóstolhatunk többféle ételt akár vendégségben is, ám törekedjünk a kis adagokra! Tartsuk be a kísérke-zéseket, a tízórait és az uzsonnát, ilyenkor ehetünk na-rancsot, grépfrútot, diót, vagy éppen 1-1 kisebb mézes-kalácsot.

2. Főételeknél csökkentjük az adagokat

Készítsünk kisebb, például féltényérnyi és egy ujjnyi vastagságú húsokat, mellé tegyünk egy teni-szlabdányi rizsköretet vagy burgonyapürét; a hiányt a tányéron pedig pótoljuk (minimum a köret felét alko-tó) salátákkal, zöldségmártásokkal.

3. Desszertek készítésénél használjunk kis formákat

Ilyenek például muffin-formák, gyümölcsös krém-hez kisebb poharat használunk! Vágjunk kisebb szele-tek a süteményekből és a tortákból, ezzel nem csak magunkat, de a vendégeket is csökkentett adagok fo-gyasztására ösztönözzük.

4. A kóstolgatás a legnagyobb kísértés sütés-főzés közben

A kóstolással bevitt nagy kalóriamennyiségeket el-kerülhetjük, ha kikészítünk egy bögrét, amelybe mok-káskanalakat teszünk és a félkész ételt ezzel kóstoljuk meg!

Főzési praktikák:

1. A hagyományos karácsonyi étkeket zsír-szegény húsokból is elkészíthetjük

A töltött paprikát, a székelykáposztát főzhetjük csir-kemellel is. Kipróbálhatunk új halételeket is, mint pél-dául a kedvező zsírsav-összetételű, energiaszegény la-zacsültet.

2. Figyeljünk a díszítésre is!

Több étel díszítésénél használunk tejfölt vagy a tej-szint. 60 kcal-t spórolhatunk meg azzal, ha díszítés-ként ezek helyett petrezselyemmel, bazsalikommal, kaporral, vagy egyéb, az étel jellegéhez illő fűszerrel szórjuk vagy tűzdeljük meg ételünket.

3. A mártásokat sűrítjük saját anyagukkal

A főtt zöldségeket (például brokkolit, zellert, kara-lábét, paradicsomot) turmixszoljuk össze, fűszerezzük és tálalhatjuk is. Ha nem használunk a sűrítéshez tejet, tejszínt, lisztet, adagonként körülbelül 90-100 kcal-t is spórolhatunk.

5. Desszertek készítésénél használjunk ala-csonyabb kalóriatartalmú hozzávalókat

Krémekhez 1,5%-os tejet, rétesbe, süteménybe töl-teléknek sütőtököt, gyümölcsöket, 0,1-1,8%-os jog-hurtot joghurtortákba, és próbáljuk a fehérlistát felét teljes kiőrlésű liszttel helyettesíteni, ez jobban eltelít, így kevesebbet fogunk belőle fogyasztani. .

Kulcs az energiaegyensúly!

Fontos, hogy az ünnepek alatt is egyensúlyba hoz-zuk energia-leadásunkat (amely alapanyagcserénken túl a fizikai aktivitásból származik) energia-felvéte-lünkkel (vagyis az évvel bevitt kalóriamennyiség-gel). A fizikai aktivitás nem csak versenyszerű sporto-lást jelent, kisebb szabadidős-, háztartási-, illetve ott-honi tevékenységekkel is ledolgozhatjuk a kalóriákat!

Vegyünk néhány példát:*

- 45 perc hólapátolással 260 kcal-t égetünk el, ami 1 adag diós bejglínek felel meg

- 1 óra korcsolyázással 390 kcal-t égetünk el, ami 1 adag pontyhalászlének felel meg
- 45 perc tempós családi túra alkalmával 275 kcal-t égetünk el, ami 1 pár főtt virslinek felel meg
- 55 perc közepes tempójú szobabiciklizéssel 305 kcal-t égetünk el, ami 1 adag lencselevesnek felel meg

* **Érvényes:** középkorú, normál testtömegű, könnyű fizikai aktivitású hölgyek esetében.

Karácsonyi tippek:

- Rágcsálnivaló, házi szaloncukor aszalt gyümöl-csökből vagy diófélékből, narancsból, étcsokoládéból
- Rántott szelet helyett sütőzacskóban sült fűszeres csirke
- Rántott hal helyett alufóliában sült, zsályás lazac
- Hasábburgonya vagy majonézes burgonyasaláta helyett tepsiben, olaj nélkül sült burgonya

Forrás:

**MDOSZ sajtóközlemény
2011-12-09 22:49:03**

Egy kis segítség a májnak...

Jó ideje divatos fogalom a méregtelenítés. Különfé-le diéták, csodaszerek, kúrák kínálják magukat, mintha minden gondunk-bajunk attól lenne, hogy tele va-gyunk mérgező anyagokkal, és elég ezeket kihajtani, máris egészségesek leszünk.

A máj a méregtelenítés fő szerve, amely általában el is végzi a munkáját, de különösen az ünnepek alatt nem árt neki egy kis támogatás az alábbi ételek, italok fogyasztásával.

Limonádé

A limonádé kiváló C-vitaminforrás, az segít a zsíré-getésben és a méregtelenítésben is, ajánlatos minden reggel fogyasztani.

Leveles zöldségek

Fogyasszuk ezeket nyersen, levesnek, zöldségital formájában vagy párolva. A klorofill segít megszaba-dulni a káros anyagoktól.

Cékla

Hasznosak a rostanyagai, ezen kívül az emésztést segítő antioxidáns enzimeket termel a májban.

Gyömbér és fokhagyma

Mindkettő májbarát fűszer, segít megszabadulni a szabad gyököktől.

Friss gyümölcs

Nem lehet túlbecsülni a friss gyümölcs előnyeit, te-le van vitaminnal, antioxidánsokkal, rostokkal. Az ün-nepek alatti eszem-izsom idején különösen fontos, hogy sok nyers gyümölcsöt együnk.

Káposzta

A káposzta újév idején sok kultúrában a bőség és a gazdagság szimbóluma, de ismert májtisztító hatása is. Ne feledjünk köménymagot hozzáadni.

Teljes kiőrlésű gabonafélék

Minden étrend alapja kellene hogy legyen a teljes kiőrlésű gabona. Tápanyagai és antioxidánsai mellett igen sok vízben nem oldódó rostot tartalmaz, ami által elkerülhetjük a székrekedést.

Zöld tea

Az egyik legjobb választás a kellő mennyiségű fo-lyadékbevitel biztosítására a zöld tea. A benne levő ka-tekinek (flavonoidok) serkentik a máj működését.

Articsóka

Számos vizsgálat bizonyítja az articsóka máj- és epevédő hatását. Cinarintartalma miatt serkenti az epe-működést, jó emésztést biztosít.

Vízitorma, zsásza

Szórjunk a szendvicsre egy kis otthon is természet-hető zsászat, antioxidáns, vízajtó tulajdonságai révén természetes módon serkenti a méregtelenítő enzimek működését.

Forrás: Health.com

Tasmániai eukaliptusz

(*Eucalyptus globulus*)

Leírás és előfordulás:

30-50 m magasra növő, elágazó lombkoronájú tas-mániai eukaliptusz (*Eucalyptus globulus* Labill.). A hajtásokon átellenesen álló, aromás illatú levelei na-gyok, 20-40 cm hosszúak, 2-4 cm szélesek, hosszúká-sak vagy tojásdadok, kékeszöld színűek, kifejlett álla-potban megnyúltak, keskenyek, világoszöldek. Porzói csomókban állnak, fehérek, kellemes illatúak, gyakran egész évben virágoznak. A fajok többségének őshazá-ja Nyugat-Ausztrália és Tasmánia.

Felhasznált részei:

elsősorban a levelek (*Eucalypti /globuli/ folium* - *Ph. Hg. !, = Eucalypti folium - Ph. Eur. 4.*) és a leve-lekből kinyert illóolajok (*Eucalypti aetheroleum* - *Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.*), ritkábban a kéreg (*Eucalypti cor-tex*).

Főbb hatóanyagok:

az illóolaj főbb összetevők az eukaliptol vagy 1,8 cineol, a citronellál, az alfa- és béta-pinén, a p-cimén, a kámfén és az alfa-fellandré.

Főbb hatások:

a leveleké és az illóolajé antimikrobiális, nyákdó-ló, köptető, emésztésjavító, bőrvörösítő és gyulladáscök-kentő; a kéregé összehúzó.

Ajánlott napi adagja:

levélből 4-6 gramm; illóolajból 0,05-0,2 ml egysze-ri bevitelre, 0,3-0,6 ml egy napra; 100-200 mg-os kap-szulából napi 2-5 db.

Felhasználás:

heveny légúti fertőzések, krónikus légúti megbete-gedések és húgyúti fertőzések kezelésére, reumás ere-detű és izomfájdalmak mérséklésére, ill. koz-metikai készítmények

(elsősorban szájápoló szerek) hatóanyaga-ként és parfümök illa-tanyagaként.

Illóolaja fontos alkotórésze cukorkák-nak és rágógumiknak is.

Megjegyzés:

a 3 éves kor alatti gyermekeket eukaliptusz illóolajat tartal-mazó orrcseppel vagy orrkenőccsel nem ajánlott kezelni!

A fito- és aromater-ápiában más eukaliptusz fajokot is felhasz-nálnak, ilyen például a nálunk is ismert, ro-varriasztó hatású illóo-lajat tartalmazó citro-mos eukaliptusz (*Eucalyptus citriodora* Hook).

