

„Ha az éjszakai nassolás olyan káros, miért tesznek mégis világítást a hűtőszekrénybe?”

A kóbor FALATOK

A felesleges kalóriabevitel részben bizonyos személyekhez, részben bizonyos élethelyzetekhez, szituációkhoz kötődik.

- ☞ A társasági élet állandó eleme, valamint a rendezvények, fogadások, összejövetelek, ünnepek nélkülözhetetlen része az étkezés. A svédasztalos forma étel-kavalkádja esetén, még az a kontroll is kiesik, ami például az étteremben működik, hogy mindenki egy adag ételt rendel, amit elfogyaszt. Ha körbejárhatunk a finomságokkal rakott asztalok között, gyorsan elcsábulunk az asztal „csodáitól”.
- ☞ Az étel szinte valamennyi kultúrában szoros kapcsolatban áll az érzelmekkel. Az ételkészítéssel, ételkínálással a szeretetünket, törődésünket szeretnénk kifejezni. Ráadásul a családi együttlétek alkalmával, és az ünnepek közeledtével valahogy mindig több és finomabb falatokkal akarjuk mindezt bizonyítani. Édesanyák, anyósok, barátok kedves nógatásai „...vegyél még...” vagy „...egyél még egy kicsit...” esetleg „... talán valami baj van...” ellen érdemes előre felvértetni magunkat.
- ☞ A mindennapi stresszoldás egyik formája a „csipegetés”. Sőt fokozódik a nassolásra való hajlam télen, a zord, borongós sötét estéken, illetve hölgyeknél a menstruáció előtti közvetlen időszakban is.
- ☞ Az evés okozta öröm javítja a hangulatot, ezért, hogy a figyelemelterelés és az evés élvezete minél tovább tartson elképesztő mennyiségeket bír az ember megenni.
- ☞ A „kósza falatok” egyik fő okozója tévézés, amely közben a látottak úgy lekötik figyelmünket, hogy nem az étkezésre, hanem a képernyőre koncentrálunk, azaz elveszítjük az étvágyunk feletti kontrollt. Minél izgalmasabb a film, minél nagyobb a feszültség, annál nagyobb készletet érzünk, hogy megnyugtassuk „megtépázott” idegeinket. A rágástól, a roppanástól, a belső feszültség csökken. Ha valaki a képernyő rabjává válik, előfordulhat, hogy reflexes éhségérzet alakul ki, amint bekapcsolja a készüléket. Ez mind-mind plusz kalória.
- ☞ A csábítás más helyről is érkezhetsz, általában a hétfői napon kollégák, kolléganők alakjában, akik finom meglepetésekkel kínálják körbe munkatársaikat, a maguk vagy anyukájuk, anyósuk süteményremekéből.
- ☞ Ha egyszer kirúg a hámból, az nem a világ vége! Soha nem egyetlen nagy eszem-izsom okoz gondot, hanem ha minden hétvégén, családi összejövetelen többet eszünk, mint amennyire szervezetünknek szüksége van. Számoljon. A szükséges energia mennyiségnél 3500 kcal-val többet elfogyasztva leszünk fél kilóval többek. Ez hatalmas mennyiség, egy ültőhelyünkben nemigen tudunk ennyi kalóriát elfogyasztani. Ha mégis december 23. és január 2. között minden nap „csak” 350 kcal-val eszünk többet, és nem mozogjuk le, akkor már megnyertük a többlet fél kilót év elejére.
- ☞ Példák 350 kcal-ra:
 - 1 vastag szelet kalács 0,5 kg-os kalácsból + teáskanál lekvár + 1 mini vaj
 - 2 db sós, vajjas, töpörtyús pogácsa (2*50 g) + 2 dl sör
 - 1 csapott evőkanál majonéz+ 1 kis adag sült burgonya
 - 1 doboz ízesített krémtúró + 6 db édes keksz (háztartási keksz)
 - 1 adag gesztenyepüré tejszínhab pöttyel
 - 5 dkg mogyoró
 - 3 szelet nápolyi (közepes) + 2 dl cukros, szénsavas üdítőital
 - 5 db szaloncukor + 2 dl csokis tej
 - 1 db almás pite + 1 nagy banán

Mit tehetünk: ellenállni a kísértésnek! Elhárítási manőverek. Hogyan mondjuk „köszönöm nem”-et!

- ☞ Vendéglátójának szóljon előre, még az étkezés előtt, legjobb már a meghívás elfogadásakor, hogy fogyókúrázik, ezért nem akarja megbántani, de a megszokottnál kisebb adagokat fog fogyasztani.
- ☞ Ha a családi ünnepre hamarabb érkeznek, ne konyhai szolgálatra ossza be magát. Segédkezzen a karácsonyfa állításba, a terítésbe, a hősöprésbe, legyen mindenese, de az étel közelébe ne menjen.
- ☞ Hivatkozhat arra, hogy még ma egy másik meghívásnak is eleget kell tennie, vagy már máshonnan érkezett ezért nem vinné túlzásba az étkezést.
- ☞ Ha tudja, hogy nem utasíthatja vissza például a desszertet, tervezzen előre. Akár már előző nap is egyen kevesebbet, reggel ússzon vagy fusson fél órát.
- ☞ Ön szedjen a tányérjára, ön döntse el, hogy mennyi az elég. Vegyen kevesebbet, így mértékkel, szedhet újra, ezzel örömet okozva a vendéglátójának.
- ☞ A halogató mondatok „talán később”, „nagyon teli vagyok, egy kicsit várnék” is alkalmazható technikák.
- ☞ Ha nem engedik el „szeretet csomag” „csak az útra csomagoltam pár falatot” nélkül, fogadja el. Azért mert hazaviszi, még nem kell megenni. Ha olyan jellegű finomságot kapott, ami lefagyasztható, tegye jégszekrénybe.
- ☞ Lassan falatozzon, ez egy élénk beszélgetés közben senkinek sem tűnik fel. Legyen ön a társalgás középpontjában, keressen témát, mondjon érdekes történetet így is lassítva evése sebességét.
- ☞ Ha Ön a házigazda könnyebben kontrollálhatja, mit is eszik, hiszen Ön készítette. Higgye el a kalóriában könnyedebb, finom fogást vendégei is szívesen fogadják, hiszen máshol a klasszikus ünnepi fogásokkal várják őket.
- ☞ Azért találkozunk a barátainkkal, szeretteinkkel, hogy meséljünk egymásról, nevéssünk, hogy együtt legyünk. Vendéglátóként szervezzen olyan programokat, amely nem az étkezés körül forog, pl. társasjáték, kártyaparti, hőemberépítés, kirándulás a hegyekbe, házi táncverseny.
- ☞ Ha olyan buliba megy, ahová mindenki viszi a maga készíttette finomságokat, készítsen energiaszegény fogásokat, pl. gyümölcssaláta, zöldséges mártogatós. Kerülje el a kalóriában gazdag finomságokkal megrakott asztalt.
- ☞ Reális célkitűzései legyenek. Év végén, mikor egymást érik az ünnepek a jelenlegi súly megtartására koncentráljon, a testsúlycsökkentés helyett.
- ☞ Beszélje meg környezetével, családjával milyen segítséget vár tőlük:
 - ha a konyhaszekrénybe tárolnák a rágcsálnivalókat, nem pedig az ebédlőasztalon
 - ha moziba nem vennének finomságokat csak vizet
 - ha együtt mennének el sportolni
 - ha együtt terveznék meg az ünnepi menüt, úgy hogy az mindenkinek jó legyen a „kecske is jóllakjon és a káposzta is megmaradjon”.

Krémes mártogatós zöldségekkel

Hozzávalók (8 személyre):

10 dkg kigyóuborka, 1 kis csokor petrezselyem, 8-10 citromfű, 1 nagy csokor snidling, 4 gerezd fokhagyma, 25 dkg érett camembert sajt, 25 dkg sovány túró, 25 dkg csökkentett zsírtartalmú vajkrém vagy margarin, 1 dl joghurt

80 dkg friss zöldség (sárgarépa, retek, kígyóuborka, cikória, édeskömény, zellerszár, kaliforniai paprika stb.)

Elkészítése:

A kígyóuborkát meghámozzuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük, lecsepegtetjük, kinyomkodjuk. A zöldfűszereket megmossuk, és finomra vágjuk, 1 kiskanálnyit félreteszünk a díszítéshez. A fokhagymát meghámozzuk. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, azonos nagyságú hasábokra vágjuk.

A camembert sajtot villával szétnyomkodjuk, hozzáadjuk a túrót, a vajkrémet és a joghurtot, aztán botmixerrel, habos krémmé turmixoljuk. Hozzáadjuk az uborkát, a zöldfűszereket és az áttört fokhagymát, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Üvegtálkába szedjük, tetejét megszórjuk a félretett zöldfűszerekkel, és egy nagyobb tál közepére helyezük, virágsziromszerűen körberakjuk a zöldséghasábokkal. További mártogatnivalóként korpás kekszet, pirított kenyérkockákat kínálhatunk hozzá.

Az egészséges ember jókedvű, vidám, megértő, pozitív gondolkodású.....

hát (t)együnk érte.

Fekete Krisztina
dietetikus
OEFI, Életmód osztály