

Kolacja wigilijna - na pozór bardzo zdrowa, bo jarska, pełna warzyw i ziaren. Ale trzeba pamiętać, że jest to biesiada z dwunastu dań, które w większości nie należą do lekkostrawnych. Warto więc wiedzieć, które z potraw są najzdrowsze i od nich zacząć wigilijną kolację, aby te mniej zdrowe tylko skosztować na koniec, albo z nich zrezygnować.



stół świąteczny makowiec-wigilia zdj. pixabay.com/pl

- Zdecydowanie najmniej wartościową pod względem zdrowotnym i bardzo

kaloryczną potrawą wigilijną jest ta, która w wielu domach jest synonimem Wigilii, czyli smażony karp. Bo nie dość, że jest to ryba średnio tłusta, to dodatkowo smażymy ją w panierce, która pochłania tłuszcz. Poza tym, z punktu widzenia żywienia, ryby w naszym jadłospisie są przede wszystkim źródłem kwasów Omega 3, których nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć. Karp zawiera tylko 4-8% tych kwasów, a dla porównania w tłustych rybach morskich jest ich znacznie więcej, bo aż 20-30%. Dlatego tę potrawę powinniśmy zostawić sobie na koniec kolacji wigilijnej, a zacząć od dań, które będą mniej syte i zdrowsze – mówi Katarzyna Lichosik, konsultant dietetyczny TU Zdrowie.

Na początek zupy

Na szczycie zdrowotnego rankingu dań wigilijnych według Katarzyny Lichosik stoją zupy – tradycyjny barszcz czerwony, grzybowa czy zupa z suszu. Ich zaletą jest przede wszystkim niska kaloryczność i bogactwo składników odżywczych. Mówimy jednak tylko o zupach, które są tradycyjnie przygotowane w domu, a nie odgrzane po przelaniu z butelki czy kartonu. Zupa i kompot z suszu zawierają mnóstwo składników mineralnych, a poza tym pobudzają pracę jelit, ale powinny być przygotowywane bez dosładzania, bo suszone owoce same w sobie zawierają dużo cukru. Bardzo zdrową zupą jest też grzybowa, bo choć grzyby nie należą do lekkostrawnych, to są bardzo bogate w minerały i witaminę D. Zdrowotnym hitem wigilijnym jest jednak barszcz czerwony.

- Barszcz to zupa życia. Warto wiedzieć, że sok z buraków zwiększa wydolność organizmu, a zatem zupa z nich będzie potrawą dodającą witalności. Buraki wpływają też korzystanie na trawienie, a ponadto

zawierają witaminy, minerały i inne substancje biologicznie czynne, które działają prozdrowotnie. Sięgajmy więc po buraki nie tylko na Wigilię, ale także w codziennej diecie – radzi Katarzyna Lichosik.

Ryba po grecku

Kolejne zdrowe danie, które dietetyczka stawia na równi z zupami w zdrowotnym rankingu dań wigilijnych.

– Moim zdaniem świetne danie, bo przyrządzamy je zazwyczaj z dorszem, czyli rybą morską bogatą w kwasy Omega 3. Kwasy te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, narządu wzroku, układu krwionośnego oraz immunologicznego. Ponadto rybę po grecku podajemy z warzywami korzennymi – marchwią, pietruszką i selerem, które są bogate w witaminy i minerały. Używamy też oleju wspomagającego przyswajanie witamin, a także pomidorów bogatych w potas. I co ważne, 100 gram ryby po grecku to zaledwie 80 kilokalorii – podkreśla Katarzyna Lichosik.

Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami

Samo zdrowie, czyli kasza dostarczająca błonnik, witaminy z grupy B i minerały. Do tego kapusta i grzyby.

– To danie także postawiłabym wysoko w naszym rankingu zdrowotnym na równi z zupami i rybą po grecku. Bo dzięki połączeniu kaszy i grzybów,

białko zawarte w tej potrawie jest wysoko przyswajalne, ma właściwe proporcje i staje się pełnowartościowe, mimo że jest białkiem roślinnym – mówi Katarzyna Lichosik.

Śledzie

Kolejne danie stojące wysoko w rankingu. Te morskie ryby to bogactwo kwasów Omega-3, a także źródło białka, fosforu, witaminy D i witamin z grupy B. Powinniśmy więc spożywać je nawet kilka razy w tygodniu, a nie tylko podczas świąt.

– Ważne jest jednak z czym je podamy. Bo jeśli będą pływały w sosie majonezowo-śmietanowym, to trafią na koniec rankingu. Jeśli jednak będą to śledzie w oleju, staną się zdecydowanie zdrowsze. Jeśli w occie, to nie w spirytusowym, ale zdrowym occie winnym, który wspomaga pracę wątroby i pomaga oczyszczać organizm z toksyn, a ponadto zwiększa wchłanianie magnezu i wapnia z pożywienia. Istotne jest również to, aby śledzie wcześniej dobrze wymoczyć w wodzie i wypłukać z nich nadmiar soli – mówi Katarzyna Lichosik.

Kutia

Choć kutia jest bardzo kaloryczna, (jedna jej porcja, czyli około trzech łyżek to aż 250 kilokalorii) to jednocześnie jest najzdrowszym deserem i jedną z najbardziej wartościowych potraw wigilijnych. Składa się z ziaren – pszenicy i maku, a także z miodu i orzechów. Zawiera bardzo dużo błonnika i wapnia, którego świetnym źródłem jest mak. Orzechy dodane do kutii to źródło kwasów Omega, a pszenica to ziarno bardzo bogate w składniki

mineralne i błonnik. Natomiast miód ma działanie przeciwbakteryjne i dlatego jest uważany za naturalny antybiotyk, a ponadto zawiera mnóstwo witamin i minerałów. Jego jedyną wadą jest wysoka kaloryczność.

Kapusta z grochem lub grzybami

Zdrowa i pełna witamin kapusta wzbogacona dodatkowo grochem to przede wszystkim bogactwo błonnika, ale także dobrze przyswajalnego białka, witamin i minerałów. Jeśli dodamy do niej grzyby, nadal będzie to wartościowe, a jednocześnie niskokaloryczne danie, o ile nie zdecydujemy się podsmażyć jej na tłuszczu. Niekiedy do kapusty dodajemy także suszone owoce, ale to podnosi jej kaloryczność.

- Dużo zdrowsza od kapusty gotowanej jest na pewno kapusta kiszona, bo zawiera bakterie probiotyczne wspomagające pracę jelit, co ma wpływ zarówno na odporność, jak i na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Kapusta kiszona zawiera witaminę K2, która wraz z wapniem i witaminą D wzmacnia kości. Jest także bogata w inne substancje, które chronią przed wystąpieniem niektórych nowotworów, m.in. raka piersi i prostaty. Kapusta kiszona zawiera jednak dużą ilość soli, a więc nie jest wskazana w większych ilościach osobom z nadciśnieniem tętniczym – podkreśla Katarzyna Lichosik.

Uszka i pierogi z kapustą i grzybami

Najsłabszą częścią wigilijnych uszek i pierogów jest ciasto, które tradycyjnie przygotowane jest z białej mąki pszennej, będącej źródłem pustych kalorii ze śladową zawartością

witamin i minerałów. Ale farsz to samo zdrowie. Uszka najczęściej podajemy z grzybami bogatymi w błonnik wspomagający pracę jelit, beta-glukany stymulujące układ odpornościowy, potas obniżający ciśnienie, a także inne wartościowe minerały (żelazo, wapń, fosfor, jod, selen, sole magnezu) oraz witaminy B, C i D. Obok grzybów w wigilijnych pierogach znajdziemy kapustę kiszoną bogatą w błonnik. Ponadto zarówno grzyby, jak i kapusta są niskokaloryczne, co nie jest bez znaczenia przy obfitości wigilijnej kolacji.

Karp smażony a karp w galarecie

Smażony karp znajdzie się na końcu rankingu. Jako ryba słodkowodna zawierająca niewielkie ilości tego, co najlepsze w rybach morskich, czyli kwasów Omega 3. Ponadto jest średnio tłustą rybą, a dodatkowo usmażony w panierce pochłaniającej tłuszcz, staje się wrogiem zdrowej diety. Jeśli jednak zastąpimy smażonego karpia karpem w galarecie, natychmiast wskoczy on kilka oczek wyżej w zdrowotnym rankingu. A jeszcze lepiej byłoby zastąpić go dużo bardziej wartościową rybą morską, na przykład dorszem.

- Przyrządzając rybę morską w wywarze, który później tężeje jako galareta, otrzymujemy bardzo zdrowe danie, które będzie dobrze wpływało na stan naszych kości i chrząstek. Jeśli zdecydujemy się na karpia, jego wartością dodaną będzie tylko galareta, a także białko i witaminy, ale nie dostaniemy tego, co najlepsze w rybach morskich – mówi dietetyczka.

Kluski z makiem

Pyszny deser, ale w rankingu daleko od kutii. Zawiera wprawdzie mak, orzechy i miód, ale dodatek chałki albo klusek zamiast ziaren pszenicy sprawia, że można je postawić na równi

z ciastem i innymi słodyczami. Zawartość kalorii będzie tu też zdecydowanie wyższa.

Ciasta

Deser dla wytrwałych, którzy po wielodaniowej kolacji mają na nie jeszcze miejsce i siłę. Najlepiej odpuścić i zjeść następnego dnia po śniadaniu.

Dobre rady dietetyka

Aby kolacja wigilijna kojarzyła się z dobrym jedzeniem, a nie z przejedzeniem, warto dobrze rozplanować, co zjemy tego wieczoru i w jakich ilościach. Na początek najlepiej sięgnąć po potrawy mniej kaloryczne z góry rankingu zdrowotnego, co być może sprawi, że nie będziemy już w stanie zmieścić mniej wartościowych, ale wysokokalorycznych dań.

– Dobrze byłoby jeść do momentu zaspokojenia głodu, ale to bywa trudne podczas kolacji wigilijnej, kiedy chcemy nacieszyć się potrawami podawanymi zwykle tylko raz w roku. Jedzmy więc mniejsze porcje i skoncentrujmy się tylko na daniach, na które najbardziej czekaliśmy. Ważne też, aby nie głodzić się wcześniej, bo jeśli usiądziemy do bardzo sytej, tradycyjnie dwunastodaniowej kolacji po całym dniu głodówki, to będziemy cierpieć. Proponuję więc spożywać niewielkie porcje w ciągu dnia, a podczas Wigilii zjeść tylko to, co lubimy najbardziej – podsumowuje Katarzyna Lichosik.

Dietetyczka zwraca uwagę również na to, że wielodaniowa kolacja wigilijna może znacznie przekroczyć dzienne zapotrzebowanie na energię i jeśli będziemy sobie pozwalać na takie

biesiadowanie przez kolejne dni, to na pewno przybędzie nam kilogramów podczas świąt. Jedzmy więc tak, aby nie przytyć przed balem sylwestrowym i żeby zrzucenie wagi nie stało się naszym najważniejszym noworocznym postanowieniem.

Mój Dietetyk – wsparcie w leczeniu chorób dietozależnych

Z myślą o osobach, u których zdiagnozowano cukrzycę typu II TU Zdrowie przygotowało program zdrowotny Mój Dietetyk, który obejmuje:

- stały i bezpośredni kontakt z konsultantem medycznym TU Zdrowie;
- niezbędne konsultacje specjalistyczne;
- laboratoryjne badania diagnostyczne;
- obrazowe badania diagnostyczne;
- opiekę dietetyka- konsultacje wraz z przygotowaniem jadłospisu oraz edukacją zdrowotną.

Z programu skorzystać mogą ubezpieczeni w TU Zdrowie, którzy otrzymali diagnozę nie tylko cukrzycy typu II, ale także choroby nerek, nadciśnienia tętniczego i osteoporozy. Po zgłoszeniu się do programu ubezpieczony pozostaje pod opieką konsultanta medycznego, który nadzoruje przebieg programu, pomaga w umawianiu wizyt i badań diagnostycznych.

Towarzystwo Ubezpieczeń Zdrowie SA działa na polskim rynku zdrowia od ponad 11 lat i jest jedynym towarzystwem ubezpieczeń specjalizującym się w opiece zdrowotnej dla pracowników firm. W ramach swojej oferty firma ubezpiecza już ponad 170 tysięcy osób, które mogą korzystać z ponad 3,7 tysiąca placówek medycznych w całym kraju. Realizując swoją misję dba o zdrowie i czas Ubezpieczonych, gwarantując najkrótsze terminy dostępności do lekarzy specjalistów, a także umożliwia swobodny wybór placówki medycznej i lekarza prowadzącego. Zapewnia swoim klientom nowoczesne narzędzia

komunikacji ułatwiając kontakt z lekarzem bezpośrednio lub w formie telekonsultacji. TU Zdrowie oferuje autorskie pakiety ubezpieczeń i programy zdrowotne, medycynę pracy, diagnostykę medyczną i opiekę szpitalną. O wysokiej jakości świadczonych usług świadczy fakt, że 98% klientów przedłuża współpracę z TU Zdrowie.

źródło: mat. prasowe tuzdrowie.pl