

Wigilijne hity i pułapki na talerzu

Świąteczne potrawy zawierają wiele cennych składników, ale niewłaściwe przygotowanie może je ich pozbawić. Podpowiadamy, jak przyrządzić wigilijną kolację, aby była najzdrowszą w roku.

Mak

Ziarna maku mają więcej wzmacniającego kości wapnia niż żółty ser. Porcja kutii to dzienna porcja magnezu, który koi nerwy.

Pułapka - makowiec

Ciasto jest polewane lukrem, czyli zwykłym cukrem. Wtedy zamiast koić nerwy, może zwiększyć napięcie.

Świąteczny hit - kutia

Posiada też sporo kalorii, ale za to zawiera bogate w składniki odżywcze orzechy i pszenicę. Mają dużo potasu i witaminy grupy B, które pomagają utrzymać właściwy rytm serca i poprawiają działanie systemu nerwowego.

Karp

Jest źródłem chudego białka, niezbędnego, aby dbać o jędrną skórę i silne mięśnie. Ryby są zdrowsze od mięsa, ale przy tym mają wszystkie jego atuty. Największy to obecna tylko w produktach zwierzęcych witamina B12, bez której nasze nerwy nie pracują jak trzeba. Jest również niezbędna do tego, abyśmy szybko spalili to, co zjemy na wigilijnej kolacji.

Pułapka - karp smażony

Tłusta panierka nawet z najzdrowszej ryby zrobi kaloryczną bombę. Zawiera niebezpieczne tłuszcze nasycone z masła, na którym najczęściej smażymy karpia, oraz węglowodany proste z bułki tartej. Taki duet niemal podwaja kaloryczność tego dania. Poza tym podczas smażenia na maśle mogą powstawać rakotwórcze związki.

Świąteczny hit - karp w galarecie

To superdietetyczna wersja świątecznej ryby. Dodatek galaretki, o ile zrobimy ją w naturalny sposób, czyli z kości gotowanych w bulionie, wzmacnia stawy. Zawiera naturalne składniki zwiększające produkcję mazi w połączeniach naszych kości. Jeśli jest jej zbyt mało, stawy boleśnie przypominają o sobie podczas intensywnego wysiłku.

Śledź

Jest w ścisłej czołówce, jeśli chodzi o zawartość najzdrowszych tłuszczów, czyli kwasów

omega-3. Kiedy jest ich we krwi pod dostatkiem, naszemu sercu dużo łatwiej się pracuje. Śledzie to również doskonałe źródło wapnia i witaminy D, które chronią przed osteoporozą.

Pułapka - śledzie w occie

Taka wersja śledzia uderza w obciążony świątecznymi smakołykami żołądek. Rolmopsy marynowane są w occie spirytusowym, który drażni ścianki przewodu pokarmowego. Dlatego ryby w kwaśnej zalewie sprzyjają nadkwasocie i niemiłemu uczuciu zgagi. Jeśli nie możemy oprzeć się kwaśnemu smakowi, lepiej dodać do śledzi zdrowszy ocet winny lub cytrynę.

Świąteczny hit - śledzie w oleju

Skropione tłuszczem z rzepaku czy lnu to ekstradawka kwasów omega-3. W rybach znajdują się dwa ich rodzaje: EPA i DHA. Tworzą one zgrane trio ze swoim roślinnym odpowiednikiem, czyli kwasem tłuszczowym ALA z oleju rzepakowego. Najzdrowszy jest nierafinowany, o intensywnym żółtym kolorze. Olej ten pod wpływem temperatury i światła traci swoje dobroczynne właściwości. Dlatego najlepiej kupować go kilka dni przed Wigilią, trzymać w ciemnym naczyniu w lodówce i skropić nim ryby tuż przed podaniem.

Świąteczne potrawy zawierają wiele cennych składników, ale niewłaściwe przygotowanie może je ich pozbawić. Podpowiadamy, jak przyrządzić wigilijną kolację, aby była najzdrowszą w roku.

Kiszona kapusta

W święta warto jeść surówkę z kiszonej kapusty jako dodatek do mięs. W ten sposób wspomagamy organizm w szybkim pokonaniu zimowych infekcji. Za kwaśny smak kiszonej kapusty odpowiadają bakterie kwasu mlekowego, które w naszym organizmie walczą z groźnymi mikroorganizmami chorobotwórczymi.

Pułapka - pierogi

Ze stu kalorii, które przypadają na pieroga z kapustą i grzybami, ponad połowa to ciasto. Oprócz dodatkowej energii nie niesie ono ze sobą żadnych korzyści dla organizmu.

Świąteczny hit - kapusta z grzybami

To wigilijne danie jest zdrowe pod warunkiem, że nie dodasz do niego zbyt dużo tłuszczu. Grzyby podwyższają nie tylko smak kapusty, ale również ilość przeciwutleniaczy w świątecznym daniu. Te roślinne substancje dopingują nasz system odpornościowy do lepszego działania.

Suszone owoce

Badania wykazały, że potrawy bogate w błonnik, którego źródłem są suszone śliwki czy jabłka, obniża ryzyko raka jelita grubego. Działa on zbawiennie na przewód pokarmowy u osób z zespołem jelita drażliwego, u których błonnik rozpuszczalny usuwa aż 90 proc. przykrych objawów, takich jak biegunka czy skurcze.

Pułapka - keks

Bakalie, których używa się do tego ciasta, to głównie owoce kandyzowane, np. papaja czy ananas. Są bardzo kaloryczne, bo zawierają dużo cukru.

Świąteczny hit - kompot z suszu

Napój z suszonych owoców to najlepsze zakończenie obfitego świątecznego posiłku. Zawarty w suszu błonnik rozpuszczalny pomaga w trawieniu i reguluje poziom glukozy we krwi. Dzięki temu po wypiciu wigilijnego kompotu będziemy dłużej najedzone. Błonnik trzyma też apetyt na wodzy, bo w połączeniu z wodą pęcznieje w jelitach, zapewniając poczucie sytości. Kompotu nie warto tylko mocno słodzić.

Kaja Tyzenhauz