

PER NADAL DOLÇOS I ALCOHOL AMB MOLTA MODERACIÓ



Durant aquests dies, la ingesta de dolços com els torrons, polvorons, mantegades, roscó de Reis... Aquests dolços són molt rics en calories, greixos i sucres, molt additius i constitueixen gran part de la culpa del pes que es guanya durant aquestes festes. Tenen un nivell nutricional baix i a més són els responsables del colesterol dolent (LDL). Un consum habitual d'aquests productes i excessiu provocarà l'augment de la nostra massa grassa, i posarà en risc la nostra salut pel que fa a malalties com la diabetis o malalties cardiovasculars.

Per això, s'aconsella deixar aquests dolços pels dies que són més especials (Nadal, Sant Esteve, Cap d'Any i Reis) sense afartaments. És a dir, menjar de forma responsable, sent conscients que del que estem ingerint, i per tant, controlant les quantitats i sense ansietat. Si no ho fem així, sense un control conscient, podem augmentar el pes en 3 o 4 kilograms als quals ja de per si ens sobra, amb la dificultat que entranya després perdre'ls.

És important escollir productes fabricats amb matèries primeres de bona qualitat, evitant determinades grasses. Productes fets amb farina integral i oli d'oliva, però menjant sempre poca quantitat i bona qualitat. Prendre dolços casolans de forma ocasional ens farà molt bé. EL gran problema és que les celebracions nadalenques s'aglutinen en un curt espai, i el nostre cos rep grans quantitats de menja en pocs dies, sense temps de

cremar-ho. Per això, en aquesta aturada futbolista nadalenca, farem bé de no fer excessos i mantenir el nostre to físic anant al gimnàs o fer running per cremar correctament.

No resulta una gran idea, com es fa habitualment, deixar la safata de dolços a la vista, ja que aquesta acció incentiva el pica-pica. Només un polvoró ens aporta unes 180 calories i més 10 grams de sucre i el problema és que mengem més d'un, així que guardar aquesta safata no estaria malament.

Dolços i alcohol

La ingesta desmesurada d'alcohol i dolços ens aportaran massa calories durant aquest període nadalenc. Hem de tenir present, que una copa de whisky o de ginebra tenen una aportació calòrica d'un 3 o 4 copes de vi, per tant brindar amb cava en lloc de licor sempre serà millor.

Millor gaudir dels plats i mastegar molt a poc a poc. Fer un berenar a base de fruites, hidrats de carboni i proteïnes magres com pernil dolç o gall d'indi ens ajudarà a reduir la gana en els moments previs als dinars.