Jólamaturinn hefur ekki alltaf jákvæð áhrif á líkamann

Nærandi samvera um jólin

Jólamaturinn einkennist gjarnan af of miklu salti sem og reyktum mat en oft er hægt að laga mataræðið töluvert án þess þó að sleppa öllu.

Nú líður að jólum. Tíma hefða, dásamlegra rétta og samverustunda. Minningar um máltíðirnar sem mamma eldaði, sósuna sem enginn nær að gera eins og hún gerði og jólailminn sem fyllti húsið. Hefðir sem við tengjumst tilfinningaböndum og koma fjölskyldunni saman.

Matur er hér ákveðinn vendipunktur. En þótt hann næri sálina hefur hann ekki alltaf jafn jákvæð áhrif á líkamann. Jólamaturinn einkennist oft af miklu salti og reyktum mat. Hangikjöt, reyktur lax, kæst skata, sósur, laufabrauð og ostaplattar setja svip sinn á borðið en einnig líkama okkar.

Minna salt og mettuð fita

Salt er okkur nauðsynlegt, en aðeins í mjög litlu magni. Íslenskar konur neyta nær sjö gramma af salti á dag og karlar um níu gramma. Þótt það virðist lítið magn þá ber að hafa í huga að ráðlagt er að neyta ekki meira en sex gramma af salti á dag. Saltið er nefnilega víðar en það sem þú stráir yfir matinn við eldun.



Dögg Guðmundsdóttir

Það leynist í unnum kjötvörum, bæði reyktum og söltuðum, sem og í brauði, ostum, tilbúnum réttum, skyndibitum, pakkasósum og súpum; matvælum sem við neytum gjarnan þegar desemberannríkið gefur okkur ekki mikinn tíma til að elda í ró og næði.

Í desember eru börnin okkar gjarnan tilfinningarússíbanar af tilhlökkun og foreldrarnir jafnvel bara að reyna að lifa af. Oft er í mörgu að snúast, ýmislegt sem þarf að redda en eftir sem áður jafn margir klukkutímar í sólarhringnum. Saltið inniheldur natríum sem bindur vatn í líkamanum, til dæmis í blóðinu, sem síðan veldur miklu álagi á hjarta- og æðakerfið. Þar að auki fylgir jólahátíðinni oft aukin neysla á mettaðri fitu sem finnst í feitu kjöti, rjóma og smjöri. Líkt og með saltið neytum við Íslendingar alla jafna of mikillar mettaðrar fitu, sem eykur líkur á myndun hjarta- og æðasjúkdóma. Það er því ekki að ástæðulausu að margir finna fyrir þrota, þreytu og bjúg yfir hátíðarnar.

Fyrir suma getur aukin neysla á þessum matvælum haft skaðvænlegar afleiðingar. Í jólaannríkinu megum við ekki gleyma okkar dýrmætustu eign: heilsunni. En þessari grein er ekki ætlað að ræna þig jólagleðinni og jólasteikinni.



Jólamaturinn einkennist oft af salti og reyktum mat sem nærir sálina en hefur ekki eins jákvæð áhrif á líkamann.

Morgunblaðið/Kristinn Magnússon

> *Saltið inniheldur natríum sem bindur vatn í líkamanum, til dæmis í blóðinu, sem síðan veldur miklu álagi á hjarta- og æðakerfið.*

Henni er eingöngu ætlað að koma með nokkur heilræði og umhugsunarefni hvað viðkemur heilsunni núna á komandi dögum.

Að lokum vil ég óska öllum gleðilegra jóla, góðrar heilsu og nærandi samveru.

Dögg Guðmundsdóttir næringarfræðingur

Góð ráð fyrir jólin

„Svona hef ég alltaf borðað um jólin og ekkert komið fyrir enn!“ Það er nú þannig hjá flestum að heilsan er í lagi þar til hún hættir að vera það.

Höfum í huga að jólin eru ekki margar vikur. Njótum þess að borða jólamatinn á jólunum. Leggjum áherslu á fjölbreyttan og næringarríkan mat fram að jólum með nóg af grænmeti og fjölkornavörum á diskunum.

Sköpum nýjar matarhefðir í bland við þær gömlu. Við höfum meira aðgengi að dásamlegu litríku grænmeti en áður tíðkaðist og hafsjó af skemmtilegum uppskriftum er að finna á ýmsum heimasíðum. Til dæmis má nefna síðuna gottogeinfalt.is.

Síðustu ár hefur neysla steinefnadrykkja aukist töluvert. Í þeim er að finna natríum, flestum væri hagur að því að sleppa þeim. Hafir þú áhyggjur af kalíum er ráð að fá sér banana. Viljirðu meira magnesíum þá má finna það í möndlum og í graskersfræjum. Ef þú ert að leita eftir kalki þá hefur íslenska skyrið margt til málanna að leggja.

Áður fyrr voru eplin hið mesta jólanammi. Eins vekur enn gleði hjá mörgum að sjá mandarínukassana mæta í verslanir. Jólasælgæti frá náttúrunnar hendi sem við mættum borða meira af.

Að ógleymdu meðlætinu. Rauðkál, kartöflur, ristaðar möndlur og fleira dásamlegt. Þegar kemur að því að skammta á jóladiskinn er þjóðráð að leggja áherslu á meðlætið.

Að lokum má ekki vanmeta hraustlegan göngutúr og góða hreyfingu.