



Ünnepi egészséges receptajánlat

Almás kókuszgolyó

- 10 dkg zabpehely (apró szemű)
- 5 dkg kókuszreszelék (+ 3 ek a forgatáshoz)
- 1 teáskanál cukrozatlan kakaópor
- 2 evőkanál cukornak megfelelő édesítőszer
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1 ek méz (nagy)
- 3 db alma (reszelve kb. 20 dkg)
- Az alapanyagokat összekeverjük, dió méretű golyókat formálunk és kókuszreszelékbe forgatjuk.

Karácsonyi menüsor

- **Halászlé**
- **Sütőben sült rántott szelet barna rizzsel**
- **Tavaszi saláta**
- **Szénhidrátcsökkentett mákos beigli**
- **Diabetikus zserbó**

<http://szenhidratmentesztaszta.hu>

<http://www.mindenmentes.hu/>

<http://pcosreceptek.weebly.com/>

[http://www.ehezesmentes-](http://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/)

[karcsusag-szafival-blog.hu](http://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/)

<http://chdieta.hu/>

A fenti receptek és további egészséges ételek a fenti linkeken találhatóak meg.

Jó kísérletezést az egészséges ételekhez!

Egészségmegőrzés télen és az ünnepek idején

A téli időszakban jóval több időt töltünk a lakásban, mint a szabadban. Általában kevesebbet is mozgunk és az ünnepek idején jóval többet eszünk, ezért könnyen jönnek a plusz kilók, ha nem teszünk ellene. Télen nem csak a fizikai aktivitás hiányával kell megküzdenünk, hanem az ilyenkor gyakori légúti betegségekkel és a sötétebb, borongósabb idő miatti rosszkedvvel, fáradtsággal, akár depresszióval is. Külön teher ehhez még az idei évben a koronavírus járvány és következményei.

A tél is lehet szép, azonban a súlygyarapodás, a depresszió megelőzése érdekében is tehetünk. Támogassuk immunrendszerünket. Sokat fogyasszunk vitamin- és ásványianyag tartalmú ételeket (cink, C-vitamin, D-vitamin).

• Pihenjünk eleget, de nem a lustálkodásra és az egész napos tv előtti fekvésre kell gondolni. Egy aktív nap után inkább időben, korábban térjünk nyugovóra, hogy reggel kipihenten ébredjünk.

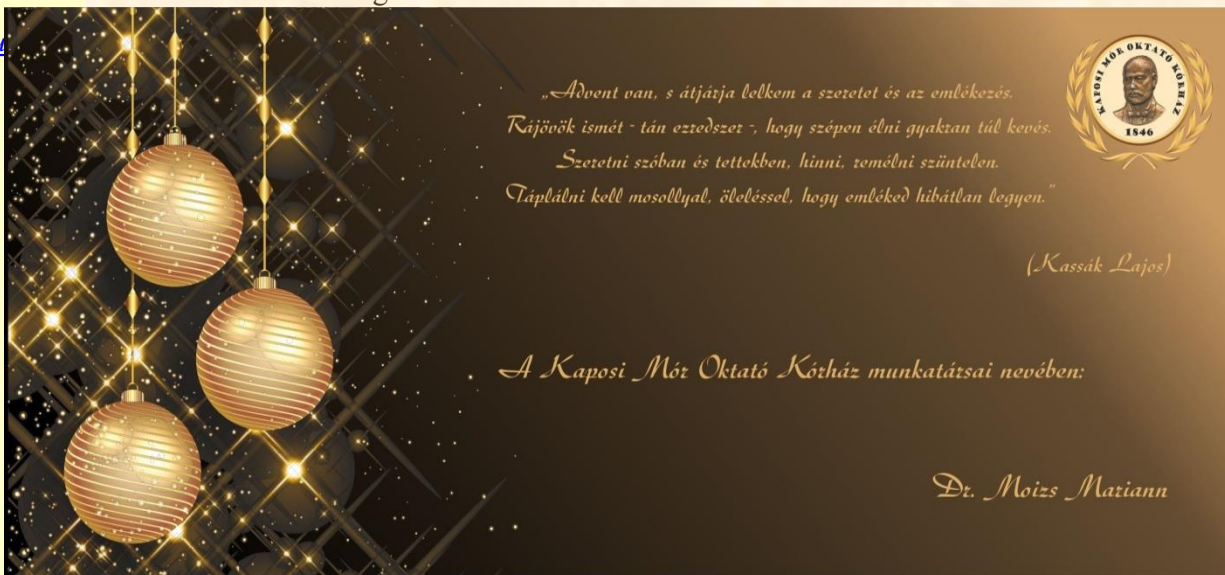
• A folyadékbevitel télen éppen olyan fontos, mint máskor. Ha a hideg idő miatt nehezünkre esik vizet inni, akkor ízesítetlen gyógynövény- vagy gyümölcssteával vigyük be a szükséges 2-2,5 liter folyadékot.

• Ne feledkezzünk meg a felfrissülésről sem! Egy könnyed séta ebéd vagy vacsora után segíti az emésztést, felfrissíti az elgémberedett végtagokat, megmozgatja az izmainkat és jól tesz a bőrünknek is. Ha vacsora után megyünk sétálni, még az alvás minősége is jobb lehet!

• Védekezzünk a hideg ellen! A téli szabadtéri sportolásnál fontos a megfelelő ruházat. Rétegesen öltözzünk, a fizikai aktivitásnak megfelelően, és olyan ruhába, lábbelibe, amely nem ázik át. Ne felejtjük otthon a sálát, sapkát, kesztyűt sem, mert a hőmérsékletváltozás szempontjából a fejünk, az arcunk és a mellkasunk a legérzékenyebb területek.

• A rosszkedv, depresszió ellen társas kapcsolataink szóbeli ápolásával, on-line beszélgetésekkel, egymással való törődéssel sokat tehetünk. De egy jó könyv is sokat segíthet.

• Ügyeljünk a testsúlyunkra, előzzük meg a plusz kilókat! Ehhez nem kell feltétlenül lemondanunk a megszokott ízelekről, de a cukros, fehér lisztes alapanyagok kicserélésével és néhány konyhai trükkel sokat tehetünk azért, hogy ebben az időszakban is egészségesen táplálkozzunk. Nem kell lemondani a karácsonykor, újévkor fogyasztott finomságokról, de fontos a mértékletesség.



„Advent van, s átjárja lelkelem a szeretet és az emlékezés.
Rajjökök ismét - tán ezredszert -, hogy szépen élni gyakran túl kevés.
Szeretni szóban és tettekben, hinni, remélni szüntelen.
Táplálni kell mosollyal, öleléssel, hogy emléked hibátlan legyen.”

(Kassák Lajos)

A Kaposi Mór Oktató Kórház munkatársai nevében:

Dr. Moizs Mariann