

## **ARTYKUŁ, KTÓRY UKAZAŁ SIĘ NA ŁAMACH: NEWSWEEK.PL**

Rozmawiała Monika Dzwonnik, PAP Life 20 grudnia 2011 19:25

### **Pyszna zdrowa ryba, którą jemy od święta, suszone owoce, orzechy - niech nie zwiedzie nas pozornie niewielka liczba kalorii. PAP Life poprosił dietetyk dr Annę Lewitt o wskazanie świątecznych potraw pułapek.**

Bez wątplenia kulinarną pułapką jest **makowiec**. Jeszcze większe sidła zasadza na nas gospodyni, gdy poleje ciasto lukrem. „**Lukier to zwykły cukier, nic więcej**” – zauważa dietetyk dr Anna Lewitt z Centrum Treningu Osobistego i Dietetyki – EGO

Kolejne ciasto – pułapka to **keks**. „Bakalie, których używa się do tego ciasta, to głównie owoce kandyzowane, np. papaja czy ananas. Są bardzo kaloryczne, bo zawierają dużo cukru”.

Jeśli już nie możemy oprzeć się słodczy warto postawić na świąteczny hit – **kutię**. „**Kutia posiada też sporo kalorii, ale za to zawiera bogate w składniki odżywcze kaszę pęczak a także orzechy i inne bakalie. Mają dużo potasu i witaminy grupy B**” – dietetyk zachęca do tradycyjnej potrawy.

Paradoksalnie kolejną dietetyczną pułapką jest ryba – **smażony karp**. „Tłusta panierka nawet z najzdrowszej ryby robi kaloryczną bombę. Zawiera 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” – ostrzega dietetyk.

Jej kulinarnym świątecznym hitem jest **karp w galarecie**. „**To superdietetyczna wersja świątecznej ryby. Żelatyna zawiera wspaniałe aminokwasy siarkowe oraz naturalne składniki zwiększające produkcję mazi w połączeniach naszych kości**” – wyjaśnia dr Anna Lewitt.

Kolejną rybą pułapką jest **śledź 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**” – proponuje specjalistka.

Najlepszym rozwiązaniem, proponowanym przez dr Annę Lewitt jest skropienie **ryby** tłuszczem z rzepaku, lnu, czy oliwy z oliwek to ekstradawka kwasów omega-3.

O zdrowiu możemy również pomyśleć lepiąc **pierogi**. Mąkę pszenną, możemy z powodzeniem zastąpić mąką orkiszową.

„**Mąka pszenna zawiera duże ilości łatwo przyswajalnych węglowodanów, które oprócz dodatkowej energii nie niesie ono ze sobą żadnych korzyści dla organizmu. Proponuję ciasto do pierogów sporządzić z mąki orkiszowej/z dodatkiem otrąb – w tym przypadku**

**oprócz porcji energii dostarczymy również błonnika pokarmowego oraz wiele cennych mikroelementów” – sugeruje specjalistka.**

Niewątpliwie świątecznym hitem na dietetycznej liście dr Anny Lewitt jest 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” – proponuje dietetyk.**