

## Jesti ili ne jesti – pitanje je sad

Šekspirovska dilema vrlo je česta na brdovitom Balkanu, i to na svim poljima: oprostiti ili ne; naljutiti se ili ne; vežbati ili ne; mršaviti ili ne... Eto nama novih zapleta: stigla je jesen, sezona plivanja na otvorenom je završena, manje se ide u šetnje, jer je dan sve kraći i kraći. Više vremena provodimo u zatvorenom prostoru, samim tim veći su izazovi vezani za hranu: češće se nešto meso, gricka uz omiljenu seriju/film, više se gostimo kad imamo posetioce ili odlazimo u goste... a tek Slave! E, to je glavni razlog mog pisanja, jer ovih dana sve češće u ordinaciji čujem: „Znate, idu Slave?“

Dakle, u susret predstojećim slavljinama: Slavama, rođendanima, svadbama, Božiću, Novoj godini (koje Vam svima srdačno unapred čestitam i želim zdravlje, prvenstveno), želim da skrenem pažnju na par sitnica, koje život znače.

Najpre, nemojte dozvoliti da Vam navedeni praznici budu izgovor za neumerenost i preterivanje u jelu i piću. Lepa je u svemu mera, zar ne? Takođe, nije socijalno poželjno ponašanje odbijati konzumaciju hrane opravdanjem da ste na posebnom režimu ishrane, koji isključuje svu ponuđenu hranu. Nije lepo! Svaki domaćin, a naročito domaćica, ulažu trud i napor svake vrste (vremenski, finansijski, fizički...) da sve spreme za goste, bilo o kojoj proslavi da se radi. Koji god režim ishrane da imate, možete uz malo truda uklopiti ponuđenu hranu. Primera radi, ako ograničavate unos ugljenih hidrata, nemojte sipati puno testenine (rezanaca) kada jedete supu, uz jela koja sadrže pirinač, makarone ili špagete (pire, musaka, punjene paprike, sarma...) ne konzumirajte hleb, ne sladite napitke poput kafe i čaja i ne konzumirajte gazirane sokove. Ako pazite na unos masnoća, izbegavajte pržena i pohovana mesa, već se odlučite za pečeno ili meso/ribu sa roštilja, sa kojih obavezno skidajte vidljive masnoće i kožurice, umesto ruske salate uzmite druge ponuđene salate od povrća bez preliva na bazi majoneza i izbegavajte punomasne sireve (kačkavalj, feta sir).

Budite umereni, ne preterujte u količini unete hrane i jedite raznovrsnu hranu, ali ne morate sve da probate. Pogledajte ponuđena jela i napravite izbor! Tako će svi biti zadovoljni: vi ćete uživati u hrani i pri tome nećete mnogo odstupiti od svojih nutritivnih navika, kao i domaćini, jer su Vas lepo ugostili.

Da rezimiramo, odgovor na dilemu s početka priče „Jesti ili ne“ svakako je potvrđan: jedite, naravno, ali sa merom. Osnovna ideja i cilj Slava, rođendana, Božića i drugih praznika ne treba da bude preterana konzumacija jela i pića (naprotiv, umerenost je jedna od osnovnih preporuka svih vera i religija!), već druženje i okupljanje. Trpeza je samo mesto okupljanja, i nikako nije na prvom mestu i razlog okupljanja.

Prijatno Vam želi,

Snežana Ralić Maričić, master javnog zdravlja i nutricionista