



COMUNICAT DE PRESĂ

RECOMANDĂRI PRIVIND CONSUMUL DE ALIMENTE ÎN PERIOADA SĂRBĂTORILOR PASCALE

Sibiu, 05.04.2018

Sărbătorile de Paști constituie un prilej de mare bucurie pentru fiecare dintre noi și trebuie petrecute conform tradițiilor moștenite de la bunicii noștri. Ouăle roșii, mielul, cozonacul, pasca și vinul sunt doar câteva dintre bucatele tradiționale, care se vor afla pe masa noastră. În euforia sărbătorii, nu trebuie totuși să uităm consecințele provocate de alimentația în exces, mai ales după perioada mai lungă sau mai scurtă de post, prin care am trecut majoritatea dintre noi. Alimentația din aceste zile trebuie să fie echilibrată, iar cuvântul de ordine este “moderație”. Iată câteva sfaturi simple care vă pot ajuta să petreceți cu bine aceste sărbători:

- 1. Ouăle** trebuie consumate în cantități limitate, nu mai mult de două pe zi (datorită cantității mari de colesterol din gălbenuș), alături de legume proaspete de sezon.
- 2. Carnea de miel** (drob, friptură, etc.) să fie consumată în porții rezonabile, cu o bogată garnitură de legume: salată verde, salată de crudități, broccoli/conopidă, ciuperci, fasole verde, evitând pe cât posibil garniturile de cartofi, orez sau paste.
- 3. Puteți înlocui** carnea de miel cu iepure, ied, pește și/sau pui, care sunt mai ușor digerabile.
- 4. Alimentele** (carnea și chiar legumele) să fie gătite, de preferință, la cuptor sau grătar, evitând **prăjeala** în grăsime (untură, ulei, etc.).
- 5. Dulciurile** aduc un aport considerabil de calorii, de aceea trebuie consumate în cantități foarte reduse. Nevoia de dulce care apare după masă, poate fi potolită cu o salată de fructe, dar fără frișcă sau alte sosuri dulci. Atenție la ciocolată: un ou de ciocolată, de exemplu, are circa 500 de kcal și 32 g de lipide!!
- 6. Alcoolul** în exces, constituie, de asemenea, o abatere frecvent întâlnită cu prilejul sărbătorilor, la noi, ducând la apariția stării de ebrietate, însoțită sau nu de tulburări digestive, cardiace, etc. Se recomandă, așadar, un consum responsabil, moderat, inclusiv la cafea și tutun!

7. După o masă bogată este bine să facem **mișcare** și nu să ne așezăm în fața televizorului sau să dormim. De asemenea, dacă masa durează mai multe ore, se recomandă pauze mai lungi între feluri, timp în care se pot face plimbări în aer liber sau alte activități fizice.

8. Nu în ultimul rând, recomandăm **respectarea regulilor de igienă**, pentru a preveni toxiinfecțiile alimentare:

- nu consumați carne ce provine din tăieri clandestine/ambulante, ci numai pe cea cumpărată din magazinele/sursele autorizate;
- nici băuturile alcoolice (vin, țuică) nu trebuie procurate de la comercianții ambulanți;
- nu consumați carne insuficient tratată termic;
- nu folosiți ouă de rață/gâscă la prepararea cremelor, prăjiturilor, maionezei;
- păstrați alimentele ușor alterabile (carne, pește, ouă, maioneză, creme) la frigider;
- mențineți igiena mâinilor, spălându-vă frecvent, ori de câte ori este nevoie.

D.S.P. Sibiu – Biroul de Presă