

# «Galdam kājas nolīkušas» jeb kā nepārēsties svētkos



Jana Skrivļa-Čevere

**Z**iemassvētki jau pavisam drīz būs klāt. Vēl jāsteidz iegādāt pēdējās dāvanas, salikt punktus uz iedienkartē un pērkamo produktu sarakstā.

Kā ikvienos svētkos, neiztikt arī bez tradīciju ievērošanas. Tiesa, daudzas interesantas Ziemassvētku ieražas vairs atrodamas vien ticējumu grāmatās vai vecu ļaužu atmiņās. Piemēram, ķekatu maskošanās lielākoties ir tikai kā daļa no folkloras kopu priekšnesuma dažādu pasākumu ietvaros. Tā jau ir – laukos, kur visi savējie, ļaužu paliek aizvien mazāk, pilsētās visādiem nezināmiem jodiem, dzēvēm un nāvēm retais durvis vaļā vērs. Tikpat piemirsti arī ticējumi. Cik daudzi no mums Ziemassvētku naktī iet basām kājām ābeles purināt, lai nākamgad būtu pulka ābolu? Arī zirgus runājam un bites dziedam klausīties iet, domājams, retais. Tas pats ar kaķu svēršanu vai malkas pagāju istabā nešanu, lai zinātu – vedīs vai nevedīs tautās šoruden.

Tomēr vienu tradīciju gan neaizmirstam, un tas ir bagātīgi klāts galds, kurā goda vietā parasti ir cepeši ar vai bez šņukuriem, visādi saldumi un citi gardumi. Vai ir iespējams svētkos ēst ar gausu un veselīgi, sevišķi, ja pieturas uzskatam, ka galdā jāliek vismaz deviņi vai divpadsmit ēdieni?

Lūk, daži ieteikumi, ko vērts ņemt vērā, lai svētku vakars būtu izdevies un lai nav tā, ka vienīgā lieta, ko gribas pēc svētku vakariņām, – lēnītēm ripot uz gultu.

## ❖ Nesēdies pie galda izbadējies.

Nebūs prāta darbs mēģināt «ietaupīt» kalorijas, visu dienu neēdot. Krietni badojies, visticamāk, 15–20 minūšu laikā apēdīsī visas dienas normu, turklāt, kad esi izsalcis, parasti jo īpaši kārojas ar ogļhidrātiem bagātus naškus. Tāpēc labāk būs ieturēt ēdienreizes ierastajos laikos, vien ēst mazliet mazāk. Vieglai sāta sajūtai pirms svētku vakariņām var arī izdzert tasi tējas vai apēst kādu mandarīnu.

## ❖ Gatavo ēdienu vienam vakaram.

Sagatavojot pārāk daudz ēdiena, ko nevar uzglabāt ilgi, var rasties vēlme to apēst, jo būs žēl ieguldītā laika un naudas. Plānojot ilgas un bagātīgas vakariņas, rēķini līdz 500 gramam ēdiena vienam pieaugušajam, tajā skaitā arī dārzenus salātus. Ar šo daudzumu būs ne tikai pietiekami, bet, visticamāk, kas paliks pāri arī nākamajai dienai.

## ❖ Galdā liec pēc iespējas vairāk svaigu dārzenus.

Vislabāk būtu pagatavot vienu pamatēdienu – gaļu vai zivi, piedevās pasniedzot daudz un dažādus dārzeņus – gan svaigus, gan marinētus, gan, piemēram, cepeškrāsnī ceptus vai tvaicētus. Lai košāks galds, var pagatavot vairāku veidu dārzenus salātus, majonēzi aizstājot, piemēram, ar greipfrūtu vai cidoniju sulu pie kāpostu salātiem vai svaigi spiestu apelsīnu sulu pie burkānu salātiem. Svarīgi arī neaizrauties ar mērcēm, kas nereti mēdz būt treknākas un kalorijām bagātākas nekā pats ēdiens.

## ❖ Izbaudi desertu.

Vislabāk būtu iepauzēt starp vakariņām un desertu, to ēst lēnām un izbaudot katru kumosu. Tomēr nevajag būt arī pārlieku stingram – katram ir kāds ēdiens, kas īpaši asociējas ar svētkiem vai bērniību, tāpēc nav sevi jāsausta par to, ka apēsts kāds lieks pīrādziņš vai piparkūka. Ja ikdienā ievēro veselīgu dzīvesveidu, tam nevajadzētu nodarīt milzu kaitējumu.

## ❖ Nerunā ēdot.

Tas ir ne tikai nepieklājīgi, bet arī traucē izbaudīt visas garšas nianšes. Tas nenozīmē, ka jāšēž pie galda klusumā, vienkārši, kad vēlies ko sacīt, noliec galda piederumus uz galda, un tos atkal rokās ņem tikai tad, kad esi pabeidzis sakāmo. Ēdot un runājot vienlaikus, īsā laikā var apēst krietni vairāk nekā organismam ir nepieciešams, jo sāta sajūta, kā zināms, neiestājas uzreiz. Turklāt, rūpīgi sakošļājot ēdienu, mazināsi arī slodzi kuņģim.

## ❖ Izbaudi kopābūšanu ar mīļajiem.

Ziemassvētki, pirmkārt, ir ģimenes svētki – dalieties labajās lietās, kas notikušas aizvadītajā gadā vai kas iecerēts jaunajā. Viss vakars nebūt nav jāpavada pie galda, kur ēdiens ar krāsām, smaržām un garšām kairina visas iespējamās maņas. Iepļānojiēt kādu galda spēli vai citu aktivitāti – ēdiens nekur nepazudīs un, visticamāk, šī nav pēdējā ēdienreize tavā dzīvē.

**Uz nelielu sarunu par šo tēmu aicināju Anitu Siliņu. Viņa ir vieglatlētikas trenere un uzturzinātniece, bet daudziem noteikti labāk zināma kā garo distanču skrējēja un skrējiena «Riebiņu pavasara kross ar Anitu Siliņu (Kažemāku)», kas šogad norisinājās jau desmito reizi, patronese.**



Drīz svētki, kas lielai daļai asociējas ar bagātīgi klātiem galdiem, neskaitāmiem ēdieniem, kas visi obligāti jāpagaršo utt. Kā, jūsuprāt, varētu mainīt šo tradīciju un svētkos nepārēsties?

– Tradīcijas mēs paši veidojam savā ģimenē vai radu lokā, un nav jau tā, ka mums būtu obligāti jāpieturas pie kaut kādām citu ieviestām – no paaudzes paaudzē nodotām vai varbūt starptautiskām – tradīcijām. Īstenībā katrā valstī un katrā kultūrā vai ticībā tās atšķiras, un arī mēs katrs varam veidot savas tradīcijas, tostarp mainot ģimenē ierastās.

Svētki noteikti ir jāsvin, un svētku galdam ir jābūt, bet tas, ko liekam uz šī sava svētku galda, tas jau ir atkarīgs no mums pašiem. Mielasts var būt bagātīgs ar dārzeniem, gaļu, jūras veltēm un zivīm, augļiem, arī pākšaugiem, kas viss ir daļa no sabalansēta uztura. Bet, ja svētku galds balstīsies uz našķiem un saldumiem, ļoti trekniem, ceptiem ēdieniem, protams, tas kopumā būs krietni smagāks un ne tik veselīgs mūsu ķermenim. Līdz ar to galvenais ir pašiem piedomāt un censties galdā kā galveno akcentu likt lietās, kas būs vērtīgas un veselībai noderīgas.

Ja nu tomēr galds būs bijis brangi klāts un saimnieces īpaši uzstājīgas, kā vislabāk atgūties pēc kalorijām bagātiem svētkiem?

– Pirmkārt, arī svētku laikā nav jāēd ēšanas pēc. Ja sajūtam sāta sajūtu, tas nozīmē, ka vēders jau ir pilns ar visādiem labumiem un kārumiem un ēst vienkārši jābeidz. Pārēšanās būtībā ir zarnu trakta pārslogošana, un ir tikai loģiski, ka tāpēc jutīsīmiem slikti, būs smaguma sajūta, varbūt pat vēdera pūšanās, nepatīkamas atraugas, kas ietekmēs pašsajūtu, nakts miegu un arī nākamās dienas pašsajūtu.

Ja tiešām gadās pārēsties, nākamajā dienā es ieteiktu ieturēt ļoti vieglas brokastis. Vēl ieteiktu pēc bagātīgā svētku galda pirms gulētiešanas iziet 30 minūšu pastaigā un arī nākamajā dienā iekļaut garākas, vismaz stundu ilgās pastaigas, lai mazliet iztērētu uzņemtās kalorijas un aktivizētu vielmaiņu, kas, iespējams, radusies. Arī pārējām nākamās dienas maltītēm vajadzētu būt pēc iespējas vieglākām, tādām, kas tiešām neradīs smaguma sajūtu. Noteikti vajadzētu izvairīties no kalorijām ļoti bagātiem ēdieniem, lai ķermenim ir vieglāk atgūties no

iepriekšējā dienā apēstā lielā ēdiena un kaloriju daudzuma, kā arī dzert ūdeni maziem malkiem visas dienas garumā un izvairīties no saldinātiem dzērieniem.

**Iespējams, kāds piepeši attāpies, ka balles un svinīgie pasākumi jau tepat, bet ir kāds vai daži kilogrami par daudz smukajai svētku kleitai vai uzvalkam. Ko nu?**

– Diemžēl nav tādu superproduktu vai rīcības, lai pāris stundu vai dienu laikā strauji nomestu kilogramus un ielīstu savā sapņu balles kleitā vai uzvalkā, un, ja arī tādi varbūt būtu, tie būtu ļoti nevēlami un neveselīgi organismam un veselībai kopumā, tāpēc noteikti iesaku izvairīties no šādiem eksperimentiem.

Tas, ko varētu ieteikt, – pirkt svētku tērpu īsi pirms pasākuma un pielāgot to esošajam augumam, tā izvairīties gan no emocionālā diskomforta, gan no satraukuma, ko var radīt nepiemērots apģērbs. Pērkot augumam atbilstošu apģērbu, jutīsieties ērti gan pasākumā, gan pats savā ķermenī.

Svara samazināšanai ir jāvelta krietni ilgāks laiks nekā mēs varbūt dažreiz iztēlojamies. Noteikti iesaku svaru samazināt pamazām, ilgākā laika periodā, pakāpeniski mainot ēšanas paradumus, dzīvesveidu, lai šis svara samazinājums nāktu par labu ķermenim un veselībai kopumā.

**Līdz ar jaunu gadu ne viens vien noteikti mēģinās mainīt līdzšinējos ieradumus, apņemoties sākt ēst veselīgāk, dzīvot aktīvāk un sportot. Kā panākt, lai šie jaunie ieradumi ir paliekoši, lai enerģijas un disciplīnas pietiek vairāk nekā nedēļai vai mēnesim? Un noslēgumā – jūsu novēlējums mūsu lasītājiem.**

– Jā, Jaunais gads vienmēr nāk ar jauniem izaicinājumiem un jauniem mērķiem, un ļoti daudziem cilvēkiem viens no tiem ir vēlme dzīvot veselīgāk, aktīvāk, sākt sportot un vienkārši pievērst uzmanību savai veselībai, ko arī lielākoties mēs viens otram novēlam. Tas, ko es varu šajā aspektā teikt, – katrs pats esam atbildīgs par to, kā jūtamies

mēs un mūsu ķermeņi, par to, ko mēs ēdam vai ko neēdam, cik bieži sportojam vai nesportojam. Līdz ar to, lai to visu varētu lēnu garu sakārtot, ir jāizvirza sev mērķis, kas dos papildu motivāciju. Motivācija ir ļoti būtiska, lai mums patiešām izdotos šo jaunos ieradumus, ko ceram un vēlamies iekļaut ikdienā, ieviest, turpināt un regulāri ievērot.

Tas, ko gribu uzsvērt, – izdošanās pamatā ir regularitāte. Tieši regularitāte dos rezultātus ilgtermiņā, ļaujot uzlabot veselību kopumā. Ja sāksim ēst veselīgāk, uzlabosies pašsajūta, palielināsies enerģijas līmenis, uzlabosies ķermeņa kompozīcija, ar laiku arī samazināsies svars. Galvenais, lai ir kaloriju deficīts, tāpat ar ēdienu uzņemam mazliet mazāk kaloriju nekā patērējam – tā tad arī būs galvenā atslēga svara samazināšanai. Tikpat svarīgi, kā sabalansēti ēst, ir arī ieviest regulāras aktivitātes savā ikdienā. Vai tā būtu vingrošana, iešana, skriešana, nūjošana, peldēšana vai ziemā slēpošana, ja regulāri sportosim pareizi un atbilstoši katrs savai sagatavotībai, tad būsīm aktīvāki un ķermeņi no tā ļoti daudz iegūs. Trešā svarīgā lieta ir pietiekams miegs. Jāatceras, ka visas šīs lietas ir savstarpēji cieši saistītas un ir ļoti būtiskas, ievērojot veselīgu dzīvesveidu.

Tas, ko gribu novēlēt – lai izdodas atrast balansu, atrast laiku sev, lai piedomātu pie sava dzīvesveida un realizētu iecerēto. Nemeklēt attaisnojumus, kāpēc kaut ko nedarīt, jo šādu iemeslu var atrast simtiem un tūkstošiem, bet gan atrast to vienu lielo iemeslu, kas palīdzēs tiešām saņemties un izdarīt. Tiesa, tas mums katram pašam jāatrod un jāpaveic, atceroties, ka vislielākais ieguvējs būsīm katrs pats un mūsu veselība. Lai laimīgs Jaunais 2025. gads! ▣

Padomi un ieteikumi no tīmekļvietnes [www.sulieknek.lt](http://www.sulieknek.lt), foto no Anitas Siliņas personīgā arhīva un ilustratīvs foto.

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «Galdam kājas nolīkušas» jeb kā nepārēsties svētkos» saturu atbild SIA «Vietējā».

MAF  
Mediju atbalsta fonds