

RECOMANDARI PENTRU ALIMENTATIA DE SFINTELE SARBATORI PASCALE

In aceasta perioada de sarbatoare , pentru a va mentine starea de bine a organismului , va facem cateva recomandari:

- 1.Pentru persoanele care au tinut post, trecerea la alimentatia de sarbatori trebuie sa se faca progresiv si cu maxima prudenta , deoarece excesele alimentare pot produce mari neplaceri .
2. Consumati cantitati mici din alimentele dorite, nu faceti abuzuri intrucat cantitatea e foarte importanta in alimentatie .
3. Nu amestecati in stomac tot ce se afla pe masa de Pasti deoarece alimentele au timpi diferiti de digestie, iar unele combinatii alimentare sunt total contraindicate si pot provoca indigestii, balonari , colica biliara , etc
- 4.Trebuie consumata mai putina carne si mai multe salate pentru a neutraliza aciditatea carnilor .
- 5.Ouale trebuie consumate cu masura , deoarece o multime de alte preparate din aceasta perioada contin oua si astfel efectul lor se cumuleaza .
- 6.Evitati consumul excesiv de alcool .
- 7.Aveti grije la cantitatea de dulciuri pe care o consumati in aceasta perioada .
8. Consumati cu moderatie sau renuntati la bauturile acidulate si colorate.
9. Beti apa plata minim 1,5 l /zi
- 10.Faceti miscare cel putin 30 minute/zi
- 11.Pacientii cu afectiuni cronice (hipertensiune, afectiuni gastrice, hepatice, pancreatice , biliare , etc) sunt sfatuiti sa nu intrerupa tratamentul in aceasta perioada si sa adopte un stil de viata sanatos.