



Trecerea de la dieta de post la alimentația obișnuită poate da multe bătăi de cap celor cu o digestie nu tocmai bună. După câteva zile în care cărnurile, ouăle și lactatele au lipsit din meniul nostru, medicii recomandă multă grijă și cumpătare.

În perioada Paștilor, medicii recomandă celor care au ținut post să nu se înfrupte imediat din mâncărurile greoaie - ouă, maioneză, prăjeli etc. - ci să revină treptat la regimul alimentar "de dulce". Moderația trebuie să fie deviza principală vizavi de preparatele culinare, mai ales în această perioadă. Chiar dacă nu aveți probleme digestive, nu trebuie să faceți excese, iar dacă suferiți de afecțiuni gastrointestinale, atunci aveți voie doar să gustați, și nu zilnic, din alimentele interzise în mod normal, arată specialiștii în nutriție.

- Cu ochii pe colesterol

Una din principalele probleme care apar în această perioadă de abundență alimentară ține de nivelul colesterolului. Astfel, ouăle, maionezele, prăjelile, preparatele ce conțin grăsimi sau la care s-a adăugat ulei, dulciurile concentrate (frișcă, creme) pot declanșa o colică biliară. "Consumate în exces, toate aceste alimente duc la creșterea în greutate și la mărirea colesterolului, care poate provoca hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, steatoză hepatică.

Evitați excesele alimentare de Paști!

Miercuri, 15 Aprilie 2009 10:17 -

Pe de altă parte, alimentele vechi de câteva zile pot declanșa toxiinfecții alimentare cu febră, diaree, dureri abdominale, vărsături ce vă pot duce chiar la spital", explică dr. Călin Man, purtătorul de cuvânt al Direcției de Sănătate Publică (DSP) Maramureș.

Sursa: GlasulMaramuresului.ro