

CẨM NANG ĂN UỐNG CHO MÙA TIỆC TÙNG KHỎE MẠNH

Cùng xây dựng thực đơn ăn uống lành mạnh để giữ gìn sức khỏe và vui chơi những tháng ngày cuối năm nhé!

Uống nhiều nước

Các ngày lễ lớn thường rơi vào những tháng cuối năm như là Giáng sinh, Tết dương lịch... lúc này thời tiết rất lạnh và khô, cơ thể chúng ta cần một lượng nước lớn để bù đắp cho nhiều hoạt động vào những ngày này. Hơn nữa, chúng ta cũng thường tiệc tùng và ăn uống nhiều đồ không lành mạnh. Vậy nên bạn càng cần uống nhiều nước để thanh lọc, thải độc trong cơ thể và tránh bị táo bón trong mùa đông.

Hạn chế những món ăn đặc trưng ngày lễ

Đa phần những món ăn vào mùa lễ hội thường được chế biến theo cách quay, xào, rán hay đông lạnh. Thành phần chính của những món ăn này là nhiều loại thịt, cá... Tuy ăn ngon miệng nhưng lại khiến cơ thể khó chịu, ỉ ạch vì chúng rất khó tiêu, gây căng thẳng cho hệ tiêu hóa.

Tốt nhất là bạn nên ăn kèm chúng với nhiều loại rau xanh, salad hoặc chia nhỏ những món đó ra, không ăn dồn quá nhiều vào một bữa nhé.

Làm sẵn nhiều loại nước ép rau xanh

Nếu vẫn muốn nạp nhiều chất xơ vào cơ thể nhưng lại ngại ăn rau thì bạn có thể xay hoặc ép chúng ra để lấy nước. Hãy sử dụng nhiều loại rau, củ, quả có lợi cho sức khỏe như rau diếp, rau cải non, rau má, táo, cần tây... Bạn có thể xay riêng lẻ hoặc kết hợp chúng lại với nhau để tạo thành một loại nước ép bổ dưỡng, giàu năng lượng. Làm sẵn một ít và để vào tủ lạnh để tiện cho bạn bất cứ khi nào muốn uống nha.

Ăn vặt lành mạnh

Thời điểm này, trong nhà chúng ta thường "thủ" sẵn nhiều loại bánh kẹo và vì thế bạn có thể nhai chúng suốt cả ngày. Cách tốt nhất là sau khi ăn uống xong, bạn hãy đi bộ quanh nhà hoặc tập vài động tác nhẹ nhàng để tiêu hao bớt năng lượng.

Nếu bạn thường hay đi chơi vào buổi tối và tiện thể ăn vặt ngoài đường thì hãy hạn chế ăn các món như bún, miến, phở hay chân gà nướng... Chúng vừa nhiều calories lại khó tiêu hóa. Thay vào đó, bạn có thể chọn những món ăn vặt lành mạnh như hạt dẻ nướng, hạt điều, quả óc chó...

Hạn chế sử dụng đồ uống có chất kích thích

Đồ uống các loại như nước ngọt, soda, rượu, bia... đều không tốt cho sức khỏe chúng ta. Thay vào đó, bạn hãy chọn trà xanh hoặc các loại trà thảo mộc khác. Trong trà có rất nhiều chất chống oxy hóa có lợi cho cơ thể, vừa làm đẹp da, chống lão hóa lại giúp giảm cân nữa.

Bạn cũng có thể kết hợp trà xanh với chanh để giảm cân hoặc trà nóng với gừng để giữ ấm cơ thể mùa đông nhưng lưu ý là không nên cho đường hoặc chỉ cho ít đường thôi nhé!