# Jak spalić pączka?

**Mogą być z różą, z dżemem truskawkowym lub adwokatem. Nie ma to większego znaczenia, bo raz do roku, w tłusty czwartek, niemal każdy Polak staje się wielkim amatorem pączków w każdej postaci. Nie zaszkodzą, o ile po uczcie będziemy się ruszać.**

Tradycyjny pączek powinien być usmażony na smalcu na złoto i wypełniony słodkim nadzieniem. Taka przyjemność to jednak około 300 kalorii, czyli całkiem sporo. Tyle samo energii dostarczy nam sześć brzoskwiń, 800 gramów fasolki szparagowej, czy ważący około 300 gramów kotlet z piersi indyka bez skóry.

Kto by jednak myślał o fasolce, kiedy wokół unosi się delikatny zapach cukru pudru, lukru lub kandyzowanej skórki pomarańczowej, którą czasami są oblepione pączki?

Z raportu "Polska na widelcu. Zwyczaje żywieniowe Polaków 2016" przeprowadzonego przez GfK wynika, że w tłusty czwartek pączki jedzą niemal wszyscy Polacy, czyli 95 proc. badanych; zdecydowana większość zjada dwa lub więcej.

Poza tłustym czwartkiem ciastka 2-3 razy w tygodniu je 15 proc. Polaków, pozostali, czyli 75 proc. - przeciętnie raz w miesiącu.

**Co potem?**

Raz w roku można sobie pozwolić na małe szaleństwo. Pokuta będzie jednak surowa. Jeden mały pączuś to 70 minut mycia okien lub ponad dwie godziny prasowania.

Jeśli wolimy jednak utrzymać się w bardzo dobrym nastroju, warto wybrać sport lub taniec. Zjedzenie jednego pączka nie pozostawi szkodliwych śladów, jeśli pół godziny pogramy w squasha, 35 minut będziemy pływać, 20 minut będziemy jeździć na rowerze, 15 minut biegać czy przez pół godziny tańczyć. Zjedzenie większej liczby pączków oznacza wydłużenie tych aktywności. Smacznego!

Anna Piotrowska/Serwis Zdrowie PAP

Źródło: http://kurier.pap.pl/depesza/180910/Jak-spalic-paczka-