



Обильное вечернее застолье – серьезное испытание для человеческого организма. Его возможные негативные последствия различны – от ощущения тяжести, дискомфорта в желудке, тошноты при банальном переедании до токсического воздействия на печень, нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы и других неприятностей.

К праздничному застолью нужно готовиться заранее, и начать следует с тщательного планирования меню, в основе которого рациональный подбор продуктов и строгая «хронология» подачи определенных блюд на праздничный стол.

Как выбрать «гвоздь программы» – основное горячее блюдо новогоднего стола?

Прежде всего это блюдо не должно быть чрезмерно богато жирами и углеводами. Поэтому лучше обойтись без жирного мяса, сала и других животных жиров, ограничить свинину. С традиционными, но очень жирными уткой и гусем тоже следует быть осторожнее – их хорошо готовить с яблоками и крупами, которые хорошо впитывают излишний жир. А предпочтение лучше отдать постной говядине или телятине, курице или индейке. Важен и способ приготовления – желательно эти продукты запекать, а не жарить.

Чем заправлять новогодние салаты?

Традиционно для «зимних салатов» широко используется майонез. А ведь на самом деле майонез не является незаменимым и обязательным компонентом новогоднего стола, прежде всего из-за своей жирности и высокой калорийности. И вместо скучного и совсем не полезного майонеза можно сделать собственные оригинальные заправки для салатов на основе оливкового, подсолнечного или другого растительного масла, йогурта, сметаны. Можно изготовить и собственный «легкий» майонез. Дайте волю своим кулинарным фантазиям!

И еще о салатах: не забывайте, что салаты с соусами (и прежде всего с майонезом и сметаной) являются достаточно скоропортящимися продуктами. Поэтому не стоит допускать многочасового пребывания таких салатов на столе – лучше брать понемногу из холодильника.

Что на сладкое?

На новогоднем столе обязательно должны быть овощи и фрукты, натуральные соки. А вот пакетированных соков лучше избегать – в них слишком много сахара. Желательно обойтись также без сладких газированных напитков и сделать свой собственный лимонад из натуральных лимонов.

Десерты должны быть легкими, приготовленными на основе творожных сыров, творога и йогурта. В качестве десерта можно подать и фруктово-ягодное желе. Но лучше всего оставить их на утро наступившего года.

Какого «временного регламента» целесообразно придерживаться при встрече Нового года?

Совсем не обязательно отодвигать застолье на первые часы наступающего года. Самым оптимальным вариантом является ужин – «проводы старого года» – в 22:00–22:30. Именно в это время и следует подавать основное горячее блюдо. А для непосредственной встречи Нового года и на первые новогодние часы оставить салаты, легкие закуски и десерты. При этом заранее выкладывать все продукты в большие блюда и салатники не нужно. Лучше (и безопаснее) во время застолья подкладывать новые порции из контейнеров холодильника, сохраняя их свежесть и привлекательный внешний вид.

Количество съеденного за новогодним столом – дело сугубо индивидуальное. Но не стоит забывать о так называемом «правиле одной тарелки». В тарелку кладется все что угодно, но в небольших порциях, и довольствоваться этим нужно как можно дольше, желательно на протяжении всего застолья. Это несложное правило помогает избежать

неприятных последствий новогоднего переедания.

Говоря о новогоднем застолье, никак нельзя обойти тему употребления алкогольных напитков. Конечно, любое количество спиртных напитков никак не может быть отнесено к здоровому питанию. Поэтому самый надежный и радикальный совет – вообще обойтись без спиртных напитков. Однако сделать это достаточно сложно, и далеко не все люди к этому готовы – традиция есть традиция. И если без алкогольных напитков обойтись никак не удастся, то пусть в их употреблении будет больше разума и меньше излишнего энтузиазма.

Нужно пить правильно, употреблять алкоголь разумно и не забывать главное правило – количество имеет решающее значение, тяжесть опьянения возрастает пропорционально количеству выпитого. Учитесь контролировать количество выпитого, не превышая условно нормальную для вас дозу. А какой напиток употреблять – вопрос индивидуальных вкусовых предпочтений. Повторюсь, главное – чувство меры.

Несколько советов по разумному употреблению алкоголя

Чтобы не разрушить грядущий праздник, не употребляйте алкоголь на голодный желудок в ожидании ночного застолья.

Не смешивайте различные спиртные напитки – это усиливает опьянение. Будьте осторожнее с коктейлями, как бы они вам ни нравились. Да и обычное чередование различных видов спиртных напитков ни к чему хорошему не приведет.

Будьте осторожнее в употреблении напитков с пузырьками (в том числе и главного новогоднего напитка – шампанского). Ведь именно эти пузырьки способствуют ускоренному всасыванию алкоголя и его быстрой доставке в мозг. И тем более не смешивайте шампанское с крепким алкоголем.

Крепкие алкогольные напитки предпочтительнее разбавлять соком или водой (негазированной). Такой напиток можно пить достаточно долго, без риска быстрого

опьянения.

Да и вообще режим употребления любых спиртных напитков должен быть неспешным. Помните, что воздействие этанола начинается примерно через 10–15 минут после приема, соответственно, и перерыв между тостами должен быть никак не меньше. Осушать до дна каждую рюмку/стопку/бокал вовсе не обязательно – никакого нарушения этикета в этом нет.

Категорически нельзя сочетать алкоголь с кофе – «чтобы взбодриться». Вопреки существующему мнению кофе протрезветь не поможет, зато такое сочетание может привести к сердечно-сосудистым проблемам. Лучше, конечно, вообще отказаться от употребления спиртного в новогоднюю ночь или свести его к минимуму.

И последнее – не засиживайтесь за столом и перед телевизором. Будьте активнее – сходите погулять, включите музыку и потанцуйте.

Больше статей о [здоровом питании](#) .