



Сегодня Старый Новый год. Конечно, в этот день застолье уже не такое обильное, но все же праздничное. Напоминаем о правилах здорового новогоднего стола.

Осторожно, майонез!

Конечно же, майонез – «царь» новогоднего застолья. Даже те, кто весь год следил за своим рационом, позволяют себе послабления в новогоднюю ночь. Традиционные салаты (оливье, мимоза, селедка под шубой) все предполагают щедрое использование майонеза.

Увлекаться этим соусом опасно. В составе майонеза – желтки куриных яиц, растительное масло, уксус и горчица, соль и сахар. Казалось бы, ничего криминального? Но, если присмотреться повнимательнее к составу, окажется, что в 100 г содержится около 3 г белков, 70 г жиров, 3 г углеводов, что дает в сумме 624 ккал на 100 г.

Высокая калорийность соуса обусловлена большой долей жира в его составе. А учитывая, что в каждой порции салата, заправленного майонезом, его находится не меньше 1 столовой ложки (30 г, что соответствует 187 ккал), страшно предположить сколько лишних килокалорий только за счет майонеза поглощается за новогодним столом. Но коварство майонеза в большей степени обусловлено не столько его высокой энергетической ценностью, сколько высоким содержанием жира, одномоментное употребление которого часто провоцирует обострение желчекаменной болезни, панкреатита, гастрита.

Если вы не готовы полностью пренебречь традицией и отказаться от майонеза, можно попытаться несколько снизить риски его использования. Так, можно заменить обычный майонез низкокалорийным, помня о том, что снижение калорийности в этом случае достигается не только за счет снижения доли жира, но и с помощью дополнительного включения синтетических загустителей и эмульгаторов в его состав. Или приготовить

соус для заправки салатов, наполовину разбавив майонез сметаной 10% жирности. Вкусовые качества при этом не пострадают, а пользы будет больше. Желательно ограничиться одним, максимум – двумя салатами, заправленными майонезом, следя, чтобы размер порции не превышал 150 г.

Крайне важно помнить, что срок хранения салатов с майонезной заправкой не должен превышать 4 часов. Поэтому, если вы готовите много, не стоит сразу все заправлять.

Правило тарелки

Традиционный новогодний стол всегда избыточен: тут и закуски, и салаты, несколько перемен горячих блюд, фрукты, пирожки и десерт. Очень хочется попробовать все, но это не принесет удовольствия, а вот тяжесть в желудке – обеспечена. Чтобы избежать переедания и в то же время насладиться разнообразием блюд, соблюдаем правило тарелки. Не ограничивайте себя в выборе блюд, поместите все приглянувшееся на одну тарелку и «растяните» это на весь вечер.

Жирное мясо

В качестве основного горячего блюда в новогоднюю ночь чаще всего готовится, что-то избыточно жирное: запекается свиная шея, баранья нога, гусь или утка. Излишек животного жира, употребленный в ночное время, да еще после длительного периода ожидания наносит настоящий «удар» по пищеварительной системе, и может стать причиной приступа панкреатита или холецистита. Чтобы избежать таких неприятных сюрпризов, выбирая горячее мясное блюдо, отдайте предпочтение нежирным сортам: говядине, кролику, грудке курицы или индейки.

Сладкие фрукты

Из вазы с фруктами, украшающей стол, так и хочется взять виноградинку, потом еще одну и еще. Казалось бы, здоровая еда, какой здесь может быть подвох? Однако сладкие фрукты, особенно виноград и бананы, будучи употребленными в середине трапезы, непременно спровоцируют вздутие живота. Согласитесь, не лучшее дополнение к празднику! Фрукты употребляйте за несколько часов до торжественного ужина, отдавая предпочтение цитрусовым.

Овощи

А вот свежие овощи и зелень обязательны к употреблению! Огурцы, болгарские перцы, листья салата, пряные травы. Благодаря высокому содержанию клетчатки они снизят аппетит и позволят избежать переедания.

Сроки хранения

Торжественный ужин сервируется, как правило, к 10-11 часам и продолжается застолье нередко до самого утра. Зачастую, все это время приготовленные кушанья стоят на столе, то есть находятся при комнатной температуре до 8 часов.

- Мясо – до 48 часов при температуре не выше +6°С; при комнатной температуре – до 4 часов.
- Рыба в охлажденном виде – до 24 часов при температуре не выше +6°С; при комнатной температуре – до 4 часов.

- Пирожные – до 36 часов при температуре не выше +6°С; при комнатной температуре – до 3 часов.
- Торты – до 72 часов при температуре не выше +6°С; при комнатной температуре – до 3 часов.
- Салаты на основе заправок – до 12 часов при температуре не выше +6°С; при комнатной температуре – до 4 часов.

Вода

В суете предпраздничной подготовки нередко забывают про питьевой режим, а садясь за стол, сразу втягиваются в череду тостов. Алкоголь обезвоживает организм, поэтому немудрено получить алкогольное отравление даже при умеренном употреблении спиртного. Не забывайте пить воду на протяжении дня. На столе обязательно должна быть негазированная питьевая вода.