



Всеми любимый праздник – Новый год уже на пороге. Пожалуй, самое главное украшение этого праздника - стол с большим количеством разнообразных кушаний, закусок, блюд, напитков. Только вспомните, какое количество килограммов деликатесов, сладостей, разносолов, сыров-колбас и, конечно, батарей разнообразного алкоголя люди выносят и вывозят в огромных корзинах из супермаркетов, отстояв внушительные очереди. Среднестатистической семье на месяц бы хватило. А мы все это намереваемся съесть в теплом кругу буквально за несколько дней!

Если мы считаем праздник отдыхом, то для нашего желудка, да и всего пищеварительного тракта – это тяжелая изнурительная работа. А так как новогоднее питание продолжается не один час, а всю ночь и еще 2-3 дня после, то становится понятным, почему нам так тяжело после праздника. Ведь уставший и не отдохнувший желудок создает усталость для всего организма в целом.

Как известно, ежедневный рацион должен состоять из 20% белка, 30% жиров и 50% углеводов. Но в Новый год многие решают "не портить себе праздник диетой" и едят все подряд. Кроме того, 31 декабря начинается интенсивная подготовка к празднику, и почти весь день уходит на приготовление праздничного стола. В такой суматохе женщины просто забывают поесть, а иногда специально ограничивают себя и своих домашних в еде. Результатом такого поведения становятся различные расстройства желудочно-кишечного тракта, а после праздников приходится бороться с лишними килограммами.

Так как же встретить Новый год и не навредить своему здоровью, набрав лишние килограммы? Предлагаем несколько рекомендаций.

1. Не садитесь за стол голодным, вероятность съесть больше в праздник от этого только снизится. Обязательно нужно сохранить привычный режим питания в предпраздничный день. Пусть это будут легкие блюда, бульоны или свежие салаты.

2. Больше полезных блюд и их правильное сочетание. Многие жирные и калорийные продукты вполне можно заменить легкими, не уступающими в своих вкусовых качествах. Например, майонез - несладким йогуртом или растительным маслом с лимонным соком; колбасы и ветчину для салатов - отварной куриной грудкой или говядиной; сладкие десерты - на фрукты и легкое желе. Прекрасным выбором станет обилие на столе свежих овощей, закусок и салатов из них.

Мясо лучше сочетать с овощами и овощными салатами, но не с картофелем. Фрукты вообще лучше есть отдельно от всего, так как они плохо сочетаются с любыми продуктами. Мясо и рыбу старайтесь запекать, а не жарить. Соусы к ним необязательно делать на основе сливочного масла и муки - прекрасной альтернативой станут брусничные или клюквенные.

3. Не переедайте! За праздничным столом собираются гости не только для того, чтобы поесть. В первую очередь, это живое общение. Не нужно торопиться сразу съесть все, что попало на глаза. Лучше больше общаться, разговаривать. Так поглощение еды будет более медленным, а значит, чувство сытости придет быстрее. Уже давно известно, что люди чувствуют насыщение тогда, когда об этом поступает информация в мозг. А это случается примерно через 20 минут после начала трапезы. Крайне важно не объесться в эти 20 минут.

Используйте правило «три укуса». Когда кладете себе на тарелку, допустим, кусок торта, разрешите себе откусить от него три раза: в первый раз – пробуя, второй – наслаждаясь вкусом, третий – чтобы поставить жирную точку.

Используйте «правило тарелки»: пусть половину вашей тарелки занимают свежие овощи или легкие овощные салаты/овощи гриль, примерно четверть - "тяжелые" салаты с майонезом (оливье, сельдь под шубой), и оставшееся место - мясо, рыба или птица! Что касается десертов, то они должны занимать примерно 10% вашего рациона. Небольшой кусочек торта раз в пару дней не будет считаться преступлением, а вот небольшой кусочек торта за каждой трапезой на протяжении почти двух недель - очевидный перебор.

4. На столе должно быть достаточно жидкости: минеральная вода с газом или без, морс и компот, желателен собственного приготовления. Помните, что покупные соки и морсы содержат различные не очень полезные добавки и большое количество сахара! Если вы

любите газировку, отдавайте предпочтение вариантам "лайт". Ну а за десертом просто незаменимы чай или кофе! Лучше, конечно, пить их без сахара, в крайнем случае используйте немного меда. Кстати, употребление меда помогает снизить воздействие алкоголя на организм.

5. Воздержитесь от алкоголя. Разумеется, встреча Нового года не обходится без алкогольных напитков. Здравый смысл подсказывает – лучше не пить спиртного вообще. Оно само по себе весьма калорийно, пробуждает дикий голод, бороться с которым в расслабленном состоянии практически невозможно, притупляет чувство насыщения.

Но если вы всё же решили, что алкоголь необходим, то покупайте его лишь в надёжных торговых точках. Кроме того, до праздничного застолья, 31 декабря, не стоит выпивать с самого утра, провожая старый год. Стоит также хорошо поесть за три-четыре часа до застолья.

Хороший способ избежать плохого самочувствия после новогодней ночи - не менять алкогольные напитки. Смешение алкогольных напитков вызывает самое сильное опьянение. После первого бокала шампанского выберите себе напиток вечера, но не смешивайте зерновые спирты - водка, виски, джин, виноградные - вино, коньяк, бренди, а также ягодные, фруктовые и иные. В напиток «своего вечера» можно добавить лёд, чтобы выпить больше жидкости и меньше алкоголя. Сухие вина можно разбавить водой, а вот крепкие напитки не стоит разбавлять газировкой, потому что такой коктейль вызывают быстрое и сильное опьянение. Пейте из высокого бокала. Из такого получаются обычно небольшие глотки, и кажется, что вы выпили больше, чем, если бы вкушали из низкой и широкой посуды. Достаточно выбрать объем до 400 мл.

Не стоит съесть жирную пищу или масло перед приёмом алкоголя. Это грозит резким переходом в состояние “нестояния”, произойдёт сбой в работе ферментных систем и резко вырастет нагрузка на печень и поджелудочную железу. Тем более и меню новогоднего стола к этому располагает. Итогом может стать изжога, тяжесть в желудке, расстройство кишечника и тошнота.

Прогулка на холоде с целью проветриться также может привести к резкому ухудшению состояния. Но самое важное и что каждому нужно помнить во время новогоднего застолья - переносимая доза алкоголя у каждого человека своя, это запрограммировано на генетическом уровне. Не старайтесь соревноваться с участниками застолья, чтобы

дело не дошло до алкогольного отравления, и понадобилась помощь медиков. А днем после хорошего сна очень желательна активная прогулка на свежем воздухе с близкими и друзьями.

6. Обязательно нужно больше двигаться, участвовать в конкурсах, танцевать, петь в караоке. Так лишние калории сожгутся и не превратятся в складки на талии.

7. Не ложитесь спать с полным желудком. На следующий день - никаких вчерашних десертов и салатов, организму нужна передышка. Устройте, например, кефирный или яблочный разгрузочный день или, хотя бы, ешьте что-то легкое, пейте больше чистой воды.

Выполнять эти простые советы достаточно легко, а результат, конечно же, того стоит. Оставайтесь красивыми и стройными, даже после долгих праздников!