

**Ноль – лучший градус для встречи Нового года!**

Спиртные напитки за праздничным столом не способствуют длительному веселью. Хорошее настроение и расслабляющий эффект принятого алкоголя держится недолго, потом наступает апатия, тревожность и головная боль. Поэтому лучший градус для встречи Нового года и других праздников – ноль.

Алкоголь портит не только утро праздника. Частое или чрезмерное потребление спиртных напитков может вызвать развитие более 200 заболеваний и стать причиной преждевременной смерти.

Вместе с национальным проектом «Демография» мы предлагаем вам 3 простых рецепта безалкогольных напитков, которые можно самостоятельно приготовить для праздничного стола встречи Нового года. Они вкусные, полезные, красивые, создают праздничное настроение и помогают обойтись без головной боли и прочих похмельных неприятностей 1 января.

***Мандариновое «шампанское»***

Выглядит и пузырится как настоящее шампанское, имеет новогодний запах и приятный цитрусовый вкус.

*Ингредиенты*

- 200 г мандаринов;

- 150 мл содовой воды;

- 10 мл сиропа шиповника;

- лед;

- мята.

*Приготовление*

Апельсин очистить от цедры, снять пленку с долек, убрать косточки, подавить апельсиновую мякоть вилкой до выделения сока. Добавить сироп шиповника, содовую, перемешать. В бокал положить кусочки льда и перелить коктейль. Украсить напиток можно листочком мяты.

***Клюквенно-имбирный глинтвейн***

Этот пряный ароматный согревающий напиток идеально подходит для зимней вечеринки.

*Ингредиенты:*

- 2 стакана замороженной клюквы;

- 1,5 литра воды;

- апельсин;

- 50 г сахара;

- имбирь, корица, гвоздика по вкусу.

*Приготовление*

Замороженную клюкву залить стаканом кипятка, подавить ягоды и процедить их через сито, смешать получившийся сок с оставшейся водой, добавить сахар, специи, несколько кружочков апельсина и поставить на средний огонь. Не доводя до кипения, снять глинтвейн с огня, оставить настояться под крышкой 10-15 минут. Разлить по бокалам и украсить дольками апельсина и ягодами клюквы.

***Сливочное пиво***

Сладкий ароматный напиток с густой сливочной пенкой.

*Ингредиенты:*

- 30 мл жирных сливок;

- 100 г пломбира;

- 200 мл газированной воды «крем-сода»;

- 10 мл карамельного сиропа;

- корица и мускатный орех по вкусу.

*Приготовление*

Смешать сливки с карамельным сиропом, специями, мороженым до однородной массы и убрать на 10-15 минут в морозильную камеру. Налить в стакан «крем-соду», достать из морозильной камеры сливочный микс и медленно добавить в стакан, чтобы слои не смешались. Готово!

Вкусного вам безалкогольного Нового года!

Узнать в каком состоянии находятся ваши отношения с алкогольными напитками и нет ли симптомов зависимости можно с помощью чек-листа самодиагностики на портале о здоровом образе жизни Минздрава России. Решить ваши проблемы злоупотребления алкоголем и получить рекомендации по ЗОЖ можно по телефону горячей линии 8 800 200 0 200.

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики города Старого Оскола»

Отделение спортивной медицины

Врач по спортивной медицине

Крушинова Инна Михайловна