

 **Правила здорового новогоднего застолья**

Мы все с нетерпением ждем наступления Нового года, считаем оставшиеся дни до этого праздника и готовимся к его встрече. Традиционно в новогоднюю ночь накрываем пышный праздничный стол, и обилие разнообразных блюд превращает новогодние дни в праздник живота.

Мы привыкли к тому, что в Новогоднюю ночь и Рождество угощение на столе должно быть сытным, богатым и обильным. А после праздника начинается «доедание» уже несвежих салатов, потому что приготовлено было с избытком и осталось огромное количество еды. Для организма это очень вредно.

Переедание, обилие жирной копченой, соленой, жареной, непривычной и несвежей пищи создают чрезмерную нагрузку для поджелудочной железы, печени, желудочно-кишечного тракта. Пищеварительная система не справляется с пищевой перегрузкой, обостряются хронические заболевания, возникают расстройства желудка и кишечника. И вместо праздничного настроения и приятного отдыха новогодние каникулы омрачаются болями в животе и симптомами пищевого отравления.

Возникает закономерный вопрос: что приготовить на новогодний стол, и в каком количестве, чтобы не только вкусно сытно поесть, но и сохранить здоровье?

Вовсе не следует готовить десяток салатов, букет закусок, три горячих блюда и семь десертов. В Новогоднюю ночь можно вообще не подавать горячее, ограничившись закусками и легким десертом. А горячее лучше приготовить на следующий день с легким овощным гарниром. Так мы сможем потратить не только меньше продуктов и средств, но и сохранить силу, энергию и здоровье для веселого празднования.

Конечно же, ни один праздничный стол не обходится без традиционного оливье. Попробуйте приготовить его без картофеля, можно использовать вместо него авокадо, а мясо или колбасу заменить отварной курицей. Заправьте салат густым греческим йогуртом или вместо майонеза используйте домашний соус, он тоже жирный и питательный, но хотя бы без консервантов. Крахмалистый картофель можно заменить на авокадо и в традиционном праздничном салате «селедка под шубой». Так вы сможете порадовать друзей и близких не только вкусными, интересными, но и полезными праздничными блюдами.

Мясо и рыбу лучше запекать. Копчености, консервы, колбасные и мясные нарезки должны быть на столе в минимальном количестве. Старайтесь не смешивать сложные углеводы, жиры и белки. Мясо лучше употреблять с зеленью и овощами.

Новогоднее застолье пройдет без переедания и неприятных сюрпризов, если вы будете придерживаться выполнения простых правил:

- за неделю до прихода праздника устройте разгрузочную неделю, исключив тяжелую вредную пищу, алкоголь и никотин;

- не голодайте в течение дня перед застольем, чтобы за праздничным столом не испытывать чувство острого голода;

- кушайте низкокалорийную пищу маленькими порциями часто в течение дня перед праздничным застольем и пейте кефир, так вы сможете контролировать себя за столом и не есть лишнего;

- выпейте перед застольем стакан воды – это немного притупит голод, затем прием воды небольшими глотками поможет переварить пищу и сократить количество съеденной пищи;

- замените соки и газированные напитки на морсы и компоты;

- начните праздничную трапезу с овощных или фруктовых салатов, они создадут ощущение сытости и помогут переварить следующие блюда;

- ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу;

- не спешите накладывать себе дополнительную порцию, через 20 минут наступит чувство насыщения, и желание съесть больше необходимого постепенно утихнет;

- чаще вставайте из-за стола – потанцевать, прогуляться;

- не злоупотребляйте алкоголем – он ослабляет контроль над собой и способствует перееданию;

- не смешивайте алкогольные и газированные напитки;

- выбирайте из тортов, кексов и пирожных – бисквиты и слоеные изделия, они менее вредны.

Если у вас есть хронические заболевания органов пищеварения - не забудьте принять препараты, назначенные врачом.

Новогодний стол в соответствии с актуальным современным трендом в стиле правильного питания сделает ваш праздник позитивным, здоровым и незабываемым. Счастливого вам Нового года и Рождества!

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики города Старого Оскола»

Отдел организации медицинской профилактики

Врач методист

Крушинова Инна Михайловна