

Какая новогодняя ночь без «Оливье», «Селёдки под шубой», заливной рыбы или холодца? Но вот незадача: обильное застолье оборачивается порой неприятностями со здоровьем. Диетологи, врачи других специальностей, а также рестораторы рассказывают, что сделать, чтобы пережить новогоднее застолье без последствий.

Ограничьте

количество блюд

«Для новогоднего стола хорошо подойдут лёгкие салаты из зелени и свежих овощей без майонезных и масляных заправок, дающих нагрузку на поджелудочную железу и печень» - такие рекомендации выдал на днях Роспотребнадзор.

Но что делать, если на майонезе ставить крест всё же не хочется? «Наша национальная особенность - стол должен ломиться, не один-два салата, а четыре-пять, плюс нарезки - мясные, рыбные, сырные. А потом - главное блюдо и десерт. И всё же вредные привычки, даже если они переросли в многолетние традиции, надо ломать, - советует шеф столичного ресторана Наталья Прохорова. - Ограничьте число блюд. Лучше сделайте красивую подачу - стол будет смотреться отлично».

«Не ешьте всё вместе, это реальная проблема больших застолий! - советует диетолог Александра Петровичева. - Когда блюд много, даже если вы будете пробовать понемногу, но всё подряд, вы переедите». Лучше ограничиться одним любимым блюдом.

Чем проще,

тем лучше

В повседневной жизни, чем проще еда, тем легче сделать её здоровой. «Я советую моим пациентам изменить подход к еде так, чтобы за один раз съедалось не более двух-трёх разных продуктов, - говорит кардиолог Ирина Лебединская. - Например, кусок мяса, курицы или рыбы с овощным салатом или только суп с той же курицей и овощами. Важно понять: это не диета, ни о каких строгих ограничениях речи не идёт, вы просто упорядочиваете содержимое тарелки. Такой рацион помогает не набирать лишний вес». При таком подходе «Оливье» нужно есть как можно реже. Но можно облегчить рецепт. «Замените картофель мелко нарезанными авокадо и яблоком, а колбасу - отварным языком или курицей. На заправку смешать майонез и натуральный йогурт. Привычный вкус сохранится, но калорий станет меньше», - говорит Наталья Прохорова.

Меньше сахара

и соли

Соления, как и традиционные нарезки сыра и колбас, - это солевой удар по организму. Он может спровоцировать гипертонический криз. Копчёности, бутерброды с икрой, огурчики-помидорчики нужно свести к минимуму. «Ещё одна ошибка - мы отказываемся от торта, но пьём вволю сладкие напитки - пакетированные соки, морсы, - говорит доктор Лебединская. - Но в них не меньше сахара, чем в газированных напитках».

Алкоголь - дорого и сердито

В Роспотребнадзоре обратились к родителям: не надо покупать детское шампанское.

«Шипучка» с красителями и ароматизаторами пользы не принесёт. К тому же «это своего рода пропаганда употребления алкоголя детьми», - заявили в надзорной службе.

Что касается взрослых, медики, естественно, рекомендуют

пить умеренно и не натошак. И отдать предпочтение дорогим напиткам из стационарных магазинов, чтобы не нарваться на палёный алкоголь.

В Сети полно сообщений о «безопасной дозе, рекомендованной ВОЗ» - два бокала сухого вина или рюмка крепкого напитка для женщин и двойная порция - для мужчин. На самом деле ВОЗ таких рекомендаций не давала. Наоборот, последние исследования говорят о долгосрочном негативном влиянии на здоровье даже невысоких доз спиртного. Многие, чтобы не пьянеть, натошак съедают что-нибудь масляное. «Полчаса, пока масло остаётся на слизистой желудка, этанол не всасывается, - говорит Брюн. - Но потом слизистая очистится, и если человек продолжал всё это время пить, весь алкоголь всосётся разом». Если выпито много, это может закончиться печально, вплоть до комы.

Сбрасывайте газ

Нанести себе вред можно не только алкоголем, но и газированной водой. Шипучие напитки, во-первых, ускоряют всасывание алкоголя, а это повышенная нагрузка на печень. А ещё углекислота раздражает слизистую желудка и вымывает из организма кальций, что повышает риск развития остеопороза. Так что не пейте сразу после откупоривания бутылки, дождитесь, когда углекислота улетучится.

Не остатки,
а объедки

Крайне осторожно нужно относиться и к привычке доедать не съеденное за ночь в следующие дни, отравления несвежими продуктами не редкость даже в холодное время года.

Специалисты напомнили сроки хранения основных новогодних блюд в холодильнике: салат «Оливье» - 12 часов; «Селёдка под шубой» - 12 часов; винегрет - 18 часов; красная икра - пять дней в открытой банке (переложить в стекло); жареная или запечённая курица - 36 часов.

Больше чистой воды

Чистой воды надо пить больше, чем мы пьём обычно. Примерная норма - 30 мл на 1 кг веса в сутки, причём в любое время года.

«Зимой проблема обезвоживания также актуальна. Сухой воздух в помещениях, морозный воздух на улице сушит слизистые, - поясняет основатель Школы ресурсов здоровья доктор Андрей Беловешкин. - А слизистые при обезвоживании - это входные ворота для инфекций. Поэтому кроме питья воды обязательно используйте увлажнители воздуха. За ночь при очень сухом воздухе вы только с дыханием можете потерять до литра жидкости!»

Для определения количества воды, нужной организму, доктор рекомендует метод «тестового глотка». «Держите возле себя бутылку, - подсказывает доктор Беловешкин. - Если чувствуете жажду, отпейте глоток и остановитесь. Если вы почувствовали удовольствие, то пейте дальше в своё удовольствие. Если первый глоток «не идёт», можно отставить бутылку и вернуться к ней позднее. Главное - почувствовать эмоцию после первого глотка. Ключ к правильному использованию этого, в общем-то, очевидного метода - это умение прислушиваться к сигналам собственного тела, осознанность».

Разгрузись!

Если в праздники вы всё же ели больше и беспорядочнее, чем обычно, быстро привести себя в форму можно, сделав один-два разгрузочных дня на монопродукте. Дольше уже не стоит. «Голодать не нужно, это должны быть просто дни с уменьшенным рационом и калорийностью, - советует Александра Петровичева. -

Накрыть новогодний стол без ущерба для веселья

Автор: Редакция
30.12.2020 13:42 -

Действуйте по правилу «минус то, чего было много». То есть нужно на время отказаться от соли, насыщенных жиров, тяжёлой пищи. Варианты монодней разные: кисломолочные или на лёгких овощных супах, могут быть и белковые дни - творог, яйца, и фруктовые - яблоки. Важно выбрать полезный продукт, который вы любите, - так разгрузочный день пройдёт легче.