

Как правильно питаться в праздничные дни?

Новогодние и рождественские праздники для большинства людей - это время гастрономической вседозволенности. Горячая пора праздничных домашних ужинов, визитов к родственникам и друзьям с изобильными застольями и гиподинамией – всё это суровое испытание для организма.

Чтобы праздник не омрачился неприятностями и не завершился на больничной койке, советуем:

- соблюдать умеренность в еде, алкоголе
- внимательно относиться к выбору продуктов питания, их качеству, к правилам приготовления, срокам хранения и реализации
- больше двигаться

Особо внимательными к выбору блюд для новогоднего стола нужно быть людям, имеющим хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Этой категории людей гастроэнтерологи традиционно советуют осторожнее относиться к жареной, жирной и острой пище.

В первую очередь, необходимо придерживаться самого оптимального режима питания – дробного, с умеренными приемами пищи каждые 3-4 часа. Это позволит всегда оставаться сытым, и как следствие, избежать переедания. Выбирая блюда по душе, разумнее всего отдавать предпочтение белкам, поскольку они хорошо насыщают организм, прекрасно усваиваются. Добавляйте к ним свежие овощи. Они богаты клетчаткой, благодаря чему хорошо утоляют голод и помогают организму усвоить тяжелую пищу. Включите в рацион питания на новогодние праздничные дни мясные и рыбные изделия, запеченные в духовке, приготовленные на пару, вместо аналогичных жареных блюд - это намного полезнее.



питания – дробного, с умеренными приемами пищи каждые 3-4 часа. Это позволит всегда оставаться сытым, и как следствие, избежать переедания. Выбирая блюда по душе, разумнее всего отдавать предпочтение белкам, поскольку они хорошо насыщают организм, прекрасно усваиваются. Добавляйте к ним свежие овощи. Они богаты клетчаткой, благодаря чему хорошо утоляют

голод и помогают организму усвоить тяжелую пищу. Включите в рацион питания на новогодние праздничные дни мясные и рыбные изделия, запеченные в духовке, приготовленные на пару, вместо аналогичных жареных блюд - это намного полезнее.



Садясь за праздничный стол, старайтесь начинать трапезу с холодных закусок, овощных салатов без калорийных соусов, мясных нарезок или нежирных сортов рыбы. Такая еда создаст ощущение наполненности желудка и не позволит разыгаться аппетиту сверх меры.



Выбирая белковые блюда, лучше всего придерживаться одного определенного вида белка. Так, если вы начали с морепродуктов и рыбы, не стоит смешивать их с мясом. Крайне важно следить за количеством потребляемой пищи.

Осторожнее всего стоит быть с пресловутым майонезом, которым мы от души заправляем практически все блюда. Зачастую именно калорийные соусы являются виновниками стремительного набора веса в праздничные дни. Замените майонез соусом из йогурта или кефира. В крайнем случае - приготовьте домашний майонез. Самыми здоровыми вариантами заправок являются лимонный сок, соевый соус или яблочный уксус.

Еще одно правило здорового питания - есть нужно медленно, тщательно пережевывая пищу. Наш мозг получает сигнал о насыщении в течение 20 минут, и этого времени достаточно, чтобы объесться до отвала и даже не почувствовать сытости. В то время как неторопливое поглощение пищи позволяет насытиться быстрее и в полной мере насладиться вкусом блюд.

Не следует забывать про употребление фруктов, которые являются актуальным продуктом на любой праздник, позволяя не набрать лишних калорий, а кислые сорта прекрасно помогают в расщеплении насыщенных жиров. Не лишними будут на столе натуральные соки. Идеальным вариантом является томатный сок, который гармонично дополняет как мясо, так и рыбу. Сливовый или грушевый соки подойдут к овощным салатам, яблочный идеально сочетается с домашними десертами. А главное – все эти напитки полезны для организма.

Помните, никогда не употребляйте алкоголь неизвестного происхождения, купленный с рук у неизвестных лиц, без маркировки, в открытой таре и, тем более, различные непивные спиртосодержащие жидкости и настойки.

Не следует пить алкоголь, даже самый легкий, на голодный желудок, так как он гораздо быстрее впитается в кровь, и вы ощутите опьянение. К тому же, это дополнительная нагрузка на печень, почки и сердце. Особо внимательными надо быть тем, у кого имеются заболевания органов пищеварения. Перед первым бокалом шампанского или вина обязательно съешьте какую-нибудь закуску, например, бутерброд с икрой или ломтик нежирного мяса. А вот разного рода копчености, домашние соленья и маринады с алкоголем сочетать не рекомендуется.

Эти простые советы помогут вам в праздничные дни сохранить свою физическую форму и здоровье.

С наступающим Новым годом!

«Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора» <http://rosпотребнадзор.ru>