

## **Как встретить Новый год и не навредить здоровью!**

Самая частая причина переедания за новогодним столом — это то, что мы практически ничего не едим в течение дня, занимаясь приготовлением к празднику и непосредственно новогодним меню. И к моменту, когда все собираются за столом, количество съеденного увеличивается в несколько раз. Самый простой выход из ситуации — следить за тем, чтобы 31 декабря в рационе у вас был и завтрак, и обед, и легкие перекусы между ними.

Практически в каждом доме существует традиция приступать к еде только с боем курантов. Садитесь за стол раньше, в 18 или 20 часов, в этом случае и спать вы отправитесь не с полным желудком, и съеденная пища усвоится лучше, утром вы не проснетесь с чувством переполнения желудка, да и сам праздник продлится значительно дольше!

Не садитесь за стол на голодный желудок, выпейте стакан воды, съешьте фрукт или порцию легкого салата перед застольем. Готовьте столько, сколько в действительности можете съесть, не храните еду целую неделю, от этого она портится, и вкусовые качества ее теряются. А гора салата в салатнице провоцирует вас докладывать его в тарелку снова и снова, опять же приводя к перееданию.

Приготовьте несколько легких салатов. Пища на праздничном столе также не должна быть тяжёлой. Лучше всего, если это будут рыбные блюда и морепродукты. Приготовьте больше легких закусок из свежих овощей, зелени и фруктов, заправленных соком лимона или граната, натуральным йогуртом.

Если вы идете в гости — перекусите дома. Не забывайте, что алкоголь, принятый на голодный желудок, усваивается особенно интенсивно.

Советуем начать новогоднюю трапезу с овощного салата, заправленного растительным маслом. Полезная пищевая клетчатка не только на какое-то время удовлетворит аппетит, но и будет способствовать перевариванию основной пищи. Ешьте медленно, ведь новогодняя ночь длинная, и торопиться некуда.

Помните, что алкогольные напитки калорийны, а сладкие — калорийны вдвойне! Но помимо этого, алкоголь обладает свойством повышать аппетит. Так, во время застолья вы можете съесть больше, даже не отдавая себе в этом отчет. Поэтому стоит отказаться от различных коктейлей, сладких вин, ликеров и настоек, а лучшим выбором будет белое и красное сухое вино. Ну а если отказаться от бокала шампанского все-таки не представляется возможным, пусть оно будет сухим или полусухим.

Постарайтесь получать удовольствие от праздничной атмосферы, общения с родными и друзьями, от долгожданного отдыха, а не от еды!

Будьте здоровы в Новом году!