Правила новогоднего стола – по-прежнему актуальны

Сегодня Старый Новый год. Конечно, в этот день застолье уже не такое обильное, но все же праздничное. Напоминаем о правилах здорового новогоднего стола.

Осторожно, майонез!

Конечно же, майонез – «царь» новогоднего застолья. Даже те, кто весь год следили за своим рационом, позволяют себе послабления в новогоднюю ночь. Традиционные салаты (оливье, мимоза, селедка под шубой) предполагают щедрое использование майонеза

Увлекаться этим соусом опасно. В составе майонеза – желтки куриных яиц, растительное масло, уксус и горчица, соль и сахар. Казалось бы, ничего криминального? Но, если присмотреться повнимательнее к составу, окажется, что в 100 г содержится около 3 г белков, 70 г жиров, 3 г углеводов, что дает в сумме 624 ккал на 100 г.

Высокая калорийность соуса обусловлена большой долей жира в его составе. А учитывая, что в каждой порции салата, заправленного майонезом, его находится не меньше 1 столовой ложки (30 г, что соответствует 187 ккал), страшно предположить сколько лишних килокалорий только за счет майонеза поглощается за новогодним столом. Но коварство майонеза в большей степени обусловлено не столько его высокой энергетической ценностью, сколько высоким содержанием жира, одномоментное употребление которого часто провоцирует обострение желчекаменной болезни, панкреатита, гастрита.

Если вы не готовы полностью пренебречь традицией и отказаться от майонеза, можно попытаться несколько снизить риски его использования. Так, можно купить вместо обычного майонеза низкокалорийный. Но стоит помнить, что уменьшение калорийности такого майонеза достигается не только за счет снижения доли жира, но, как правило, и с помощью добавления синтетических загустителей и эмульгаторов.

Или приготовить соус для заправки салатов, наполовину разбавив майонез сметаной 10% жирности. Вкусовые качества при этом не пострадают, а пользы будет больше. Желательно ограничиться одним, максимум – двумя салатами, заправленными майонезом, следя, что бы размер порции не превышал 150 г.

Крайне важно помнить, что срок хранения салатов с майонезной заправкой – не более 4 часов. Поэтому, если вы готовите много, не стоит сразу все заправлять.

Правило тарелки

Традиционный новогодний стол всегда избыточен: тут и закуски, и салаты, несколько перемен горячих блюд, фрукты, пирожки и десерт. Очень хочется попробовать все, но это не принесет удовольствия, а вот тяжесть в желудке – обеспечена. Чтобы избежать переедания и в то же время насладиться разнообразием блюд, соблюдаем правило тарелки. Не ограничивайте себя в выборе блюд, поместите все приглянувшееся на одну тарелку и «растяните» это на весь вечер.

Жирное мясо

В качестве основного горячего блюда в новогоднюю ночь чаще всего готовится что-то избыточно жирное: запекается свиная шея, баранья нога, гусь или утка. Излишек животного жира, употребленный в вечернее время, наносит настоящий удар по пищеварительной системе, может стать причиной приступа панкреатита или холецистита. Чтобы избежать таких неприятных сюрпризов, выбирая горячее мясное блюдо, отдайте предпочтение нежирным сортам: телятине, грудке курицы или индейки.

Сладкие фрукты

Из вазы с фруктами, украшающей стол, так и хочется взять виноградинку, потом еще одну и еще. Казалось бы, здоровая еда, какой здесь может быть подвох? Однако сладкие фрукты, особенно виноград и бананы, будучи употребленными в середине трапезы, могут спровоцировать вздутие живота. Согласитесь, не лучшее дополнение к

празднику. Поэтом фрукты употребляйте за несколько часов до торжественного ужина, отдавая предпочтение цитрусовым, или оставьте их на десерт.

Овощи

А вот свежие овощи и зелень обязательны к употреблению! Огурцы, болгарский перец, листья салата, пряные травы. Благодаря высокому содержанию клетчатки они снизят аппетит и позволят избежать переедания.

Сроки хранения

Торжественный ужин сервируют, как правило, к 10-11 часам вечера и продолжается застолье нередко до самого утра. И все это время блюда стоят на столе, то есть находятся при комнатной температуре до 8 часов. Тут-то и таится главная опасность: в салатах, приправленных жирным соусом, в десертах с кремовой начинкой очень быстро размножаются условно-патогенные и болезнетворные бактерии, способные вызвать пищевые отравления.

Пожалуйста, запомните сроки хранения приготовленной продукции:

• Мясо – до 48 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре – до 4 часов.

• Рыба в охлажденном виде – до 24 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре – до 4 часов.

• Пирожные – до 36 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре – до 3 часов.

• Торты – до 72 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре – до 3 часов.

• Салаты на основе заправок – до 12 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре – до 4 часов.

Вода

В суете предпраздничной подготовки нередко забывают про питьевой режим, а садясь за стол, сразу втягиваются в череду тостов. Алкоголь обезвоживает организм, поэтому немудрено получить алкогольное отравление даже при умеренном употреблении спиртного. Не забывайте пить воду на протяжении дня. На столе обязательно должна быть негазированная питьевая вода.

Говорят: «Как новый год встретишь, так его и проведешь». Отнеситесь к этой фразе со всем вниманием и начните изменения к лучшему с новогоднего стола. Сегодня у нас есть второй шанс!

По материалам сайта: здоровое-питание.рф