

Новый год: кушайте на здоровье!

Праздничный стол 31 декабря немислим без салата «Оливье», «Винегрета», «Селедки под шубой», икры, студня, шампанского. Иначе что это за стол? А так все традиционно, вкусно, сытно. И все эти яства мы будем кушать целую неделю! **«Но такая «новогодняя диета» может пагубно отразиться не только на фигуре, но и на здоровье», - предупреждают врачи.** «Нарушается обмен веществ, возрастает нагрузка на сердце, позвоночник и суставы, тревожные сигналы подают желудочно-кишечный тракт и печень, может скакать давление». Как же сделать праздничный стол безвредным для здоровья?

Пусть на Вашем столе больше будет овощных салатов и закусок, фруктов. Начните трапезу с овощей: это обеспечит быстрый подъем уровня сахара в крови, некоторое чувство сытости и снижение аппетита. Кроме того, клетчатка способствует хорошей работе кишечника. Затем переходите к более сытным вторым блюдам и горячему. Не стоит в угоду хозяйке пробовать все блюда. Ведь такое «ассорти» в желудке - большая нагрузка на пищеварительную систему.

Не рекомендуется запивать пищу газированными напитками, так как они вызывают вздутие живота. Умеренно употребляйте алкоголь. Помните, что наступающий год – это год собаки, а не свиньи!

Еще один совет – не стоит садиться за праздничный стол голодным. Не отказывайтесь от завтрака, обеда и ужина, чтобы «освободить» место для праздничного застолья. Это позволит избежать переедания в новогоднюю ночь. И, конечно же, не стоит всю ночь сидеть и есть. Потанцуйте, погуляйте, устройте конкурсы и подвижные игры для себя и гостей.

Правильно закупаем продукты

Хозяйки заранее обдумывают меню праздничного стола и загодя приобретают продукты. Такая заготовка впрок требует особого подхода. Чтобы радоваться за праздничным столом, а не звонить в «скорую», необходимо соблюдать следующие рекомендации.

Во-первых, приобретайте продукты только в проверенных магазинах.

Во вторых, не покупайте «с рук» продукты домашнего приготовления - консервы, сушеные грибы, рыбу, сало, так как ими можно серьезно отравиться.

В третьих, обращайте внимание на условия реализации, срок годности продукции и содержание информации на этикетке. Маркировка продукта должна содержать следующие данные: наименование изготовителя продукции, его юридический и фактический адрес, состав продукта, масса, дата изготовления, условия хранения, срок годности, условия хранения после вскрытия упаковки, пищевая ценность. Если вы приобретаете уже готовую пищу в магазине, то обязательно проверьте время изготовления продукта и срок его реализации.

Соблюдаем рекомендации

Есть и свои правила для приготовления пищи в домашних условиях: необходимо соблюдать требования гигиены, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов; салаты, изделия из рубленого мяса, студень готовить в домашних условиях следует в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток; не стоит резать салат впрок и сразу его весь заправлять. Важная рекомендация - не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня! И главное - не занимайтесь приготовлением угощения, если у вас есть проблемы со стулом, тошнота или боли в животе.

Здорового Вам Нового года!