

Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!  
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

## Здоровое меню для новогодней ночи!



Новый год - это не только праздник, подарки и веселье, но и богато накрытый стол. К сожалению, не всегда праздничные блюда оставляют только приятные впечатления. Многие люди после праздника страдают из-за обострений гастрита, холецистита и прочих заболеваний ЖКТ. Даже просто чрезмерное употребление пищи не проходит для организма даром - возникает ощущение тяжести в желудке, еда переваривается с трудом, как следствие, мы чувствуем апатию и усталость. А ведь в праздничные каникулы хочется совсем не этого.

**Простые рекомендации помогут сделать новогодний стол более здоровым**

### МЕНЯЕМ МАЙОНЕЗ НА СМЕТАНУ

Самые главные враги здорового желудка и печени - это кетчуп и майонез. Как ни печально, но наши домохозяйки часто не знают меры в использовании этих продуктов. Майонез в небольшую кастрюльку с салатом идет в количестве нескольких банок (считается, чем больше, тем салат сочнее), курицу и мясо мы буквально утапливаем в майонезных волнах, то же самое и с кетчупом. Самая «термоядерная» смесь это кетчуп плюс майонез. При чрезмерном употреблении этих продуктов не всякий здоровый организм выдержит, что уж говорить о людях, у кого есть склонность к недомоганиям?

Не все знают о том, что майонез в среднем на 70-90 процентов состоит из растительного масла. Прежде чем класть его в блюдо, подумайте: а стали бы вы есть столько растительного масла? Майонез можно и нужно заменять - сметаной, самодельным соусом из сливок, специй и свежей зелени. Попробуйте заправлять салаты свежим лимонным соком. Так будет вкуснее и здоровее. Для кетчупа тоже есть альтернатива - приготовьте в блендере пюре из помидоров, добавьте туда мелкопорубленную зелень и соль по вкусу.

### ПЕРЕД ПРАЗДНИКОМ - НЕ ГОЛОДАЕМ

Иногда люди себя буквально изводят голодом перед праздничным ужином, целый день ничего не едят. И думают, что эта методика спасет их от переедания. Это не так. Есть риск в первый же момент уступить острому чувству

голода и съесть очень много салатов. Правильнее будет поступить так: в течение дня много пейте, желательны зеленые чай, морсы (но не соки), несколько раз перекусите – фруктами, орешками.

### ОТ МОРСОВ – ПОЛЬЗА

Пусть за столом обязательно будут морсы, приготовленные не из варенья, а из свежих ягод - клюквы, брусники. Можете сделать лимонад из настоящих лимонов. Эти кисленькие напитки не только приятны на вкус, они еще и благотворно влияют на процесс ферментации - ускоряют переваривание жирных блюд.

### МЕЖДУ БЛЮДАМИ – ПЕРЕРЫВ

Не превращайте застолье в непрерывную череду поглощения разных блюд. Делайте перерывы. Лучше, если между салатами и горячим пройдет не меньше часа. Желательно, чтобы в течение этого времени вы не лежали на диване перед телевизором, а, например, покатались с горки, поиграли с детьми в активные игры и т.д.

### КАК БЫТЬ С АЛКОГОЛЕМ?

Самое простое правило «алкогольной безопасности» - знать меру и пить только « в горку», повышая градус. В идеале лучше весь вечер пить что-то одно. Не забывайте закусывать и запивать. Снижение концентрации алкоголя при запивании бывает существенным. А чем помогает закуска? Оказывается, большая часть алкоголя усваивается не в ротовой полости (около 5 процентов) и не в желудке, а в кишечнике. Вот почему важно, чтобы он не был пустым. Хорошей закуской для крепких алкогольных напитков является свинина, рыба, лимоны. Пейте побольше минералки. Если утром вы чувствуете себя не очень хорошо, выпейте свежего апельсинового или лимонного сока, съешьте грейпфрут. Если у вас аллергия на цитрусовые – разведите в стакане с водой несколько капель мятной настойки.

### ЧТО НА ДЕТСКОМ СТОЛЕ?

Следите, чтобы дети не переели солений и маринованных овощей. Нередки случаи, когда после праздников дети заболевают холециститом, гастритом и панкреатитом - как раз из-за неумеренного употребления этих безобидных с виду продуктов. Газировку и детское шампанское лучше заранее открыть - часть газов из них выйдет.

Помните - в Новый год еда не самое главное. Главное - хорошее настроение и чтобы за столом собрались люди, которые вам приятны!

---