

## **Новогодний стол без последствий для здоровья.....**

**Если бы инопланетяне решили посетить Землю ночью 31 декабря, они были бы сильно удивлены. Вряд ли пришельцам пришло в голову, что мы встречаем Новый год, скорее они бы подумали, что мы прощаемся с жизнью. Иначе как объяснить маниакальное желание за один присест съесть такое количество блюд?**

В каждой квартире вне зависимости от достатка ее обитателей одна и та же картина: столы в буквальном смысле ломаются от яств. Высококалорийные салаты, мясные и рыбные закуски, запеченные окорока, овощи, фрукты, десерты, спиртные и безалкогольные напитки — все представлено с размахом. Гости, как мышки в анекдоте, «плачут, колются, но продолжают грызть кактус». Все невозможно вкусно, но в то же время ужасно вредно. В результате утром дети найдут под елкой подарки, а взрослые — по 10 лишних килограммов, плохое самочувствие и настроение ему под стать. Вот такой веселый праздник. Но если подойти к банкету с умом, многих проблем можно избежать.

### **Что едим? Основа основ...**

Чтобы праздник не превратился в вакханалию обжорства, достаточно придерживаться двух несложных правил. Первое: перекусите накануне. Обычно все происходит с точностью до наоборот — днем 31 декабря мы стараемся есть как можно меньше, чтобы не перебить аппетит и в полной мере насладиться ночным угощением. А потом налетаем на еду и съедаем намного больше, чем требуется. Второе правило: не смешивайте несовместимые продукты. Их перечень невелик, так что составить правильное меню — задача несложная.

### ***Всего и побольше...***

Разве можно представить себе Новый год без салата оливье? Конечно же, нет. Ведь именно это блюдо вместе с бутылкой шампанского и фильмом «Ирония судьбы» — главные символы праздника. Однако оливье в классическом его исполнении далеко не лучшее украшение стола. Это слишком сложный салат, который одинаково плохо сочетается со всеми остальными угощениями — неважно, рыба это или мясо, фрукты или овощи. Оливье хорошо есть отдельно, ведь он сам по себе настоящий комплексный обед. Так что же делать? Отказаться от него вовсе?

Радикальные меры ни к чему. Чтобы салатик пошел на пользу, его нужно слегка облегчить — убрать из ингредиентов картофель. Он в сочетании с мясом — один из самых вредных дуэтов. Оказывается, усвоение этих составляющих протекает на начальном этапе в различных условиях: первого — в кислой среде, второго —

в щелочной. Таким образом, углеводы картошки тормозят переваривание и усвояемость белков мяса. От нежелательного соседства перегружаются главные органы пищеварения — желудок и печень. Поэтому вареный картофель в оливье лучше заменить консервированным ананасом. От такой импровизации вкус новогоднего салата только улучшится. Более того, в составе этого фрукта есть фермент бромелайн, который активизирует пищеварение, предупреждая тяжесть в желудке. Также ананас отлично расщепляет животный белок, тем самым помогая организму быстрее усвоить все съеденное.

Что касается другого популярного салата — «селёдки под шубой», то в нем еще одно нежелательное, тяжелое для желудка сочетание: картошка плюс селедка. Смело убирайте первую из списка ингредиентов или замените ее кабачком. Вкус и вид блюда не пострадает, а организм скажет огромное спасибо за это усовершенствование.

Остальные салаты по возможности заправляйте нежирной сметаной или растительным маслом. Если рецепт не допускает никаких других ингредиентов, кроме майонеза, приобретите легкий соевый продукт — вреда от него меньше, чем от обычного.

### ***Рыба мясу не помеха?***

Красная икра по праву носит звание настоящего праздничного блюда. На столах она появляется в основном на торжествах. Увы, не в гордом одиночестве, что было бы идеально, а в компании всевозможных нарезок — колбас, карбонадов, ветчины. Во всех этих продуктах огромное количество белка, но тот, что содержится в икре, усваивается легче, а тот, что в мясе, — намного тяжелее. Итогом микса «нарезка — икра» могут стать тяжесть в желудке и боли. Лучшими соседями для зернистого деликатеса являются морепродукты — крабы, креветки и кальмары. Впрочем, если вы никак не можете обойтись без нарезок — не ешьте их одновременно с икрой. Подайте ее в качестве легкой закуски на аперитив, а сервелат и ветчину — позже, после паузы. Хотя диетологи считают, что новогоднюю ночь лучше провести без этих крайне вредных продуктов. По их мнению, любой сырокопченой колбасе следует предпочесть кусок жареного мяса. По крайней мере в нем намного меньше калорий.

### **На сладкое....**

При выборе десерта вы должны принять во внимание, что пломбир, молочные коктейли и торты с заварным кремом совершенно несовместимы с селедкой, икрой, копченой белой и красной рыбой. Вы, конечно, можете попробовать заесть одно другим, но тогда будьте готовы к революции в животе: соленое снизит кислотность желудочного сока, и ему в результате будет не по силам справиться с молоком, входящим в состав сладостей. Оно ведь, по правилам физиологии, должно створожиться, а останется жидким. Да и селедка при этом толком не переварится. В результате гремучая смесь

транзитом пронесется по организму, вызовет повышенное газообразование, вздутие живота, резь и диарею.

Так что, если на вашем столе в изобилии представлены дары моря, на десерт лучше предпочесть свежие или консервированные фрукты, конфеты и мороженое-сорбет. Последним увлекаться тоже не стоит, если, конечно, вы не хотите 1 января слечь с ангиной.

### **Что пьем?**

Шампанское, вино, соки, минеральная или сладкая газированная вода — что поставить на новогодний стол? Правильно подобранный напиток станет украшением трапезы, тогда как неосторожное сочетание жидкостей может испортить весь праздник.

Главный алкогольный напиток Нового года шампанское должно стать исключением, а не правилом на вечеринке. Безусловно, без него праздник не праздник. Но учтите, что этот газированный алкоголь сильно замедляет процессы пищеварения. К примеру, тушеные бараньи ребрышки, кусок запеченной свинины или балык, если вы зальете их ледяным шампанским, застынут в желудке. Из-за этого пищеварительные соки начнут вырабатываться с утроенной силой, чтобы справиться с трудным грузом. В конце концов, пища все же пробьется дальше, не успев пройти достаточную обработку желудочными ферментами. А последние в условиях стресса какое-то время еще будут активно вырабатываться. Самое обидное, что в результате этого «пищевого конфликта» вы будете чувствовать себя все еще голодной и продолжите трапезу. В результате вам обеспечены переедание и утренний шок от увиденного на весах. А чтобы этого избежать, отдайте дань традициям и поднимите бокал шампанского брют, когда бьют куранты, но все остальное время пейте красное сухое вино.

Что касается безалкогольных напитков, то, как это ни странно, можно отдать предпочтение газированным. В небольших количествах они стимулируют пищеварительные процессы, а это хорошо, если много ешь. По мнению диетологов, не следует злоупотреблять и сладкими соками, если вы едите жирные мясо или рыбу. Большое содержание в этих напитках углеводов препятствует активному всасыванию белков.

### **Вывод:**

**Новогодний стол — настоящее испытание для желудка, которому очень сложно справиться с предлагаемым количеством пищи. Человек уже наелся, но остановиться не может, ведь еще столько вкусенького не распробовано. Как же с этим бороться? Подавлять желание усилием воли? Необязательно. Откажитесь от главных возбудителей аппетита — соли и перца.** Понятно, что без них еда кажется пресной. Однако вкусовые рецепторы можно обмануть, заменив специи ароматными

травками (базиликом, тархуном, кинзой и петрушкой) и лимонным (или грейпфрутовым) соком: они придадут блюдам пикантность, а сытость вы ощутите быстрее, нежели поглощая острую, соленую пищу. Если же переедания избежать не удалось, выпейте стакан щелочной минеральной негазированной воды, она ускорит процесс пищеварения и поможет избежать неприятных ощущений.

**Желаю крепкого здоровья и чудесных новогодних праздников!!! С наступающим 2018 Новым годом!!!**

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «ЦГиЭ в Рязанской области  
в Шиловском районе» Надежда Колдаева