



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## О правилах питания в праздники

**Н**овогодние и рождественские праздники для большинства людей - это время гастрономической вседозволенности. Праздничные ужины, визиты к родственникам и друзьям с изобильными застольями и гиподинамией – всё это суровое испытание для организма.

Чтобы праздник не омрачился неприятностями необходимо: соблюдать умеренность в еде, алкоголе; внимательно относиться к выбору продуктов питания, их качеству, к правилам приготовления, срокам годности и реализации; больше двигаться.

В праздничные дни придерживайтесь самого оптимального режима питания – дробного, с умеренными приемами пищи каждые 3-4 часа. Это позволит всегда оставаться сытым, и как следствие, избежать переедания.

Садясь за праздничный стол, старайтесь начинать трапезу с холодных закусок, овощных салатов или нежирных сортов рыбы. Такая еда создаст ощущение наполненности желудка и не позволит разыгаться аппетиту сверх меры.

Отдавайте предпочтение белкам, поскольку они хорошо насыщают организм, прекрасно усваиваются. Добавляйте к ним свежие овощи – они богаты клетчаткой, хорошо утоляют голод и помогают организму усвоить тяжелую пищу. Включите в рацион на новогодние праздничные дни мясные и рыбные блюда, запеченные в духовке, приготовленные на пару, вместо аналогичных жареных.

Еще одно правило здорового питания – есть нужно медленно, тщательно пережевывая пищу. Наш мозг получает сигнал о насыщении в течение 20 минут, и этого времени достаточно, чтобы объесться до отвала и даже не почувствовать сытости. В то время как неторопливое поглощение пищи позволяет насытиться быстрее и в полной мере насладиться вкусом.

Не следует забывать про употребление фруктов, которые являются актуальным продуктом на любой праздник, позволяя не набрать лишних калорий, а кислые сорта прекрасно помогают в расщеплении насыщенных жиров. Не лишними будут на столе натуральные соки. Идеальным вариантом является томатный сок, который гармонично дополняет как мясо, так и рыбу. Сливовый или грушевый соки подойдут к овощным салатам, яблочный идеально сочетается с десертами. А главное – все эти напитки полезны для организма.

Не употребляйте алкоголь, даже самый легкий, на голодный желудок, так как он гораздо быстрее впитается в кровь, а это дополнительная нагрузка на печень, почки и сердце. Не сочетайте с алкоголем разного рода копчености, домашние соленья и маринады.

Важно следить за количеством потребляемой пищи. Осторожнее всего стоит быть с майонезом, которым мы от души заправляем практически все блюда. Зачастую именно калорийные соусы являются виновниками стремительного набора веса в праздничные дни. Самыми здоровыми вариантами заправок являются лимонный сок, соевый соус или яблочный уксус.

Соблюдайте эти простые советы в праздничные дни, чтобы сохранить свою физическую форму и здоровье.

