Оливки, рыба, авокадо. Лайфхаки от врача-диетолога для новогоднего стола.

Говорят, что как новогодний праздник встретишь, так и год проведешь. Согласитесь,. не хотелось бы все 365 дней мучиться от головной боли, похмелья и проблем с желудком. Мы попросили врача-диетолога областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александра Четверикова рассказать, как делать не стоит.

Пока хозяйка готовит праздничные блюда к новогоднему столу, семейство, как правило, живет на подножном корму. Оно периодически делает набеги на кухню и успевает перехватить то бутерброд, то закуску. И к вечеру, когда приходит время садиться за стол, все очень голодные.

– Это неправильно. 31 декабря нужно нормально завтракать, обедать и даже перекусить легким ужином, чтобы не набрасываться на праздничную еду. Овощной супчик на обед и каша с утра прекрасно поддержат силы и станут хорошим фундаментом для праздничных блюд, – говорит Александр Четвериков.

Не забывайте про воду. Прежде чем налегать на закуски, выпейте перед праздничным столом пару стаканов воды. Так меньше съедите –раз. А во-вторых, подготовитесь к встрече с алкоголем, ведь после его употребления человек не только теряет полезные вещества, но и жидкость.

– А вот записать газировкой другие напитки не стоит. Так быстрей опьянеешь и последствия для организма будут серьезнее, – говорит Александр Николаевич.

Уж сколько раз твердили врачи, что майонезные слоеные салаты и холодцы тяжелы для поедания в ночное время, а жирная утка, запеченная с картошкой, может легко организовать несварение даже для самого крепкого желудка. Но без этих блюд многие по-прежнему не представляют Новый год.

– Сегодня самой полезной диетой считается средиземноморская. Она богата овощами, зеленью, рыбой, морепродуктами. Салаты заправляют оливковым маслом, добавляют в рацион орехи, бобовые, фрукты. Попробуйте накрыть стол в средиземноморском стиле: вместо мяса- подать рыбу или кальмаров, сделать салат из свежих помидоров, зелени и морепродуктов, или из авокадо. Побольше нарезок из свежих овощей, обязательно поставьте на стол фрукты. Так вы не объедитесь и будете чувствовать себя намного лучше на следующий день, - уверен врач.

А если уж без оливье никак, его можно сделать в любой день во время новогодних каникул. Можно каждый день готовить по какому-нибудь салату, так они не приедятся и будет всегда аппетитными.

– Не готовьте много. Сделайте столько, чтобы хватило на праздничный ужин. Блюда долго не хранятся. Доедать потекшие от соуса салаты на следующий день- не лучшая идея. Лучше сварить что-то свежее, – считает Александр Четвериков.

Желудок может выдержать праздничное застолье, но потом его нужно накормить чем-то более подходящим для ежедневного питания. Не забывайте во время выходных дней готовить супы, пасты, каши, сырники на завтрак. Балуйте родных блинчиками со сметаной и свежими ягодами - в самый раз придутся замороженные летом запасы. Делайте полезные натуральные желе.

– Разнообразие питания – залог здоровья, старайтесь есть овощи и фрукты всех цветов, каждый из них обладает собственным набором полезных веществ. Но праздники-это не только еда. Больше бывайте на свежем воздухе, гуляйте в парке, играйте с детьми в снежки, катайтесь с горки на ватрушке, устраивайте пикники на свежем воздухе, используйте это время, чтобы отдохнуть и восстановить силы перед работой, – уверен Четвериков.