**«И чтобы не было мучительно плохо…»**

Новогодние праздники для большинства людей – это время гастрономической вседозволенности.

Горячая пора корпоративов, праздничных домашних ужинов, бесконечных визитов к родственникам и друзьям с изобильными застольями – всё это суровое испытание для организма.

И главный вопрос в преддверии всего этого для тех, кто верен здоровому образу жизни, – как не переесть в новогодние праздники.

В первую очередь, необходимо придерживаться самого оптимального режима питания – дробного, с умеренными приемами пищи каждые 2-3 часа. Это позволит всегда оставаться сытым, и как следствие, избежать обжорства.

Более того, диетологи советуют заблаговременно подкрепиться перед предстоящей праздничной трапезой. Ведь, оставаясь, весь день голодными и мучительно ожидая заветный праздничный ужин или обед, мы с энтузиазмом набрасываемся на всё представленное изобилие, напрочь забывая о всяком контроле.

Выбирая блюда по душе, разумнее всего отдавать предпочтение белкам, поскольку они хорошо насыщают организм, прекрасно усваиваются и не откладываются в клетках. Добавляйте к ним свежие овощи. Они богаты клетчаткой, благодаря чему хорошо утоляют голод и помогают организму усвоить тяжелую пищу. А вот медленные углеводы – блюда с картофелем и бобовыми, хлеб, пасту – правильнее будет употреблять отдельно.

Включите в рацион питания на новогодние праздничные дни мясо и рыбу, запеченные в духовке, вместо аналогичных жареных блюд. Это намного полезнее, да и по вкусу они мало чем отличаются друг от друга.

Садясь за праздничный стол, старайтесь начинать трапезу с «правильной» пищи: холодных закусок, овощных салатов без калорийных соусов, мясных нарезок или нежирных сортов рыбы. Такая еда создаст ощущение наполненности желудка и не позволит разыграться аппетиту сверх меры.

Выбирая белковые блюда, лучше всего придерживаться одного определенного вида белка. Так, если вы начали с морепродуктов и рыбы, не стоит смешивать их с мясом. У вас еще будет время продегустировать мясные деликатесы в течение затяжного праздничного [марафона](http://www.edimdoma.ru/club/posts/17582-pravilnoe-pitanie-v-novogodnie-prazdniki).

Крайне важно следить за количеством потребляемой пищи. Диетологи советуют съедать не более трех разных блюд за час, при этом объем каждого из них не должен превышать двух столовых ложек. Осторожнее всего стоит быть с пресловутым майонезом, которым мы от души заправляем практически все блюда. Зачастую именно калорийные соусы являются виновниками стремительного набора веса в праздничные дни. Замените майонез [соусом из йогурта](http://www.edimdoma.ru/retsepty/29333-kadhi-indiyskiy-gustoy-sous-s-yogurtom-i-nutovoy-mukoy), сметаны или кефира. Самыми здоровыми вариантами заправок являются лимонный сок, соевый соус или яблочный уксус.

Еще одно **«золотое»** правило здорового питания – есть 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 блюд.

Правильное питание в новогодние праздники включает также разумное потребление напитков. Главное, о чем не стоит забывать – никогда не пейте алкоголь, даже самый легкий, на голодный желудок. Так он гораздо быстрее впитается в кровь, и вы ощутите опьянение. К тому же, это дополнительная нагрузка на печень, почки и сердце. Особо внимательными стоит быть тем, у кого имеются заболевания органов пищеварения.

Не забывайте пить обычную воду. Постарайтесь вместо лимонадов и магазинных соков пить домашние компоты, отвары из сухофруктов и зеленый чай. Полезные вещества, содержащиеся в таких напитках, очищают организм от токсинов, улучшая самочувствие.

Здоровое питание и праздники – вполне совместимые понятия, если вы за столом не будете терять головы и не позволите своим гастрономическим желаниям управлять вашими действиями. Иначе потом придется расплачиваться несварением в желудке, тяжестью во всем организме, головной болью и «поплывшим» внешним видом.

Помните, что вам нужно будет жить и завтра, когда праздники закончатся. И пусть эта жизнь не будет омрачена воспоминаниями о прошлом.

Будьте здоровы!

Фельдшер-валеолог Н. Сакович