



**НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ –**  
ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ  
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



# НЕ ОМРАЧАЙТЕ СКАЗКУ АЛКОГОЛЕМ

АЛКОГОЛЬ – ЭТО ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

ОН МЕДЛЕННО «УБИВАЕТ» НЕРВНУЮ,  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ,  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ  
И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ



# ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ЦЕЛЬ НА НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ:

- УЙТИ ОТ ЗАСТОЛЬЯ
- ПОСВЯТИТЬ ВРЕМЯ БЛИЗКИМ С ПОЛЬЗОЙ  
ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
- ПОВЫСИТЬ ГРАДУС ВЕСЕЛЬЯ БЕЗ АЛКОГОЛЯ





**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ  
ПРАЗДНИКАМИ  
С ТРЕЗВОЙ ГОЛОВОЙ!**

## **Питание в новогоднюю ночь**

Совсем скоро наступит та самая пора, когда одно застолье плавно перетекает в другое, а рука регулярно тянется к очередной порции вкусной еды или к бокалу с игристым (и не только). Все это негативно сказывается как на увеличении веса, так и на здоровье в целом.

Диетолог областного центра медицинской профилактики Галина Джорова рассказала, как в новогоднюю ночь избежать переедания.

## **Питание в преддверии Нового года**

Соблюдайте привычный для вас пищевой режим и ни в коем случае не садитесь на диеты. Любое ограничение для организма станет для него стрессом, следствием которого будет увеличение массы тела.

Ешьте, обязательно ешьте, но сконцентрируйтесь на правильном питании: больше овощей и фруктов в качестве самостоятельных блюд и гарниров.

Пересмотрите ваш рацион в сторону правильного питания – меньше жирного, жареного, копченого, соленого. Исключите фастфуд. Больше рыбы, нежирного мяса. Включите в рацион овощные и крупяные супы.

Измените размер порций пищи, питайтесь небольшими порциями, дробно, через равные промежутки времени.

Откажитесь от сладких рафинированных продуктов, найдите им замену в сухофруктах, горьком шоколаде, халве, пастиле.

## **Питание в течение дня перед праздничным застольем**

Не голодайте! Голодая целый день, организм входит в состояние стресса: ощущается отсутствие энергии, а следовательно, и праздничного настроения. А когда подойдет время праздничного стола, захочется съесть все и сразу. В итоге – невозможно насытиться и ограничиться умеренным количеством еды, переедание, набор лишних килограммов. А употребление алкоголя, возбуждающего аппетит, увеличит переедание в разы.

Поешьте 5-6 раз за день маленькими порциями, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт. И соблюдайте умеренность в порциях еды.

Больше овощей в течение дня, клетчатка которых улучшит работу ЖКТ

Обязательно поешьте до новогодней ночи. Нежирный творог, авокадо, кусочек курицы – отличные вещи для перекуса. Они уберут чувство голода, и вы легко сможете контролировать то, что съедите.

Не забывайте и о питьевом режиме (не менее 1,5 л воды).

Обязательно постарайтесь хорошо выспаться, недосып порождает аппетит.

**При соблюдении этих простых правил вам будет гораздо проще устоять перед обилием еды и не съесть слишком много.**

### **Новогоднее застолье**

Важное правило: никогда не начинайте с алкоголя на голодный желудок (помимо раздражающего действия на слизистую желудка произойдет быстрое опьянение). Перед первым бокалом шампанского обязательно съешьте какую-нибудь закуску, например, канапе или ломтик нежирного мяса.

Сядясь за новогодний 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 разыгаться аппетиту сверх меры.

На праздничном столе выбирайте более легкие закуски, в основе которых белок и овощи. При этом лучше придерживаться одного определенного вида белка: если вы начали с морепродуктов и рыбы, не стоит смешивать их с мясом.

Предпочтительнее овощи на гриле, рыба, нежирное мясо, свежие салаты, птица.

Многокомпонентные салаты с майонезом на праздничном столе – это самое страшное, они очень тяжело усваиваются нашим организмом.

Постарайтесь заменить майонез растительным маслом, горчицей, соком лимона, соевым соусом, яблочным уксусом, нежирной сметаной, йогуртом, соусом из йогурта, сметаны, кефира.

**Ешьте не более трех разных блюд за час, при этом объем каждого из них не должен превышать двух столовых ложек.**

Будьте умерены в употреблении алкоголя, употребляйте только качественный и помните – он повышает аппетит. Меньшее из зол – сухое

вино. Самым оптимальным напитком для новогоднего вечера будет бокал красного или белого вина, неторопливо выпитый в течение часа. Как ни странно, но выбирая между легкими алкогольными коктейлями и крепкими напитками в чистом виде, предпочтение стоит отдавать вторым. Их калорийность проще посчитать, и они не так губительно влияют на организм.

### **Пейте больше жидкости (без сахара)!**

Соки-воды – это огромная проблема, о которой мало кто задумывается. Во время любого праздника литрами пьются соки из пакетов, в которых огромное количество сахара.

От газированных напитков тоже стоит отказаться – в них много сахара, красителей, консервантов. Мало кто учитывает, но львиную долю калорий мы получаем из напитков.

В идеале на стол нужно ставить обычную воду. Можно газированную, но не сладкую. И имейте в виду, что газированную воду нельзя пить каждый день. Можно еще добавить в воду немного сока лайма или лимона.

Если страдаете без покупных соков, то хотя бы разбавьте их водой, пусть они не будут такими сладкими. А лучше – отдайте предпочтение сокам домашнего приготовления. Идеальным вариантом является томатный, который лучше всего усваивается с сыром, орехами и оливковым маслом. К тому же он гармонично дополняет как мясо, так и рыбу.

Сливовый или грушевый соки подойдут к овощным салатам, яблочный идеально сочетается с домашними десертами. А главное – все эти напитки полезны для организма.

Откажитесь от десерта. Разве в обычное время вы бы стали есть торт глубокой ночью? Оставьте это удовольствие на следующее утро.