



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как сохранить здоровье в новогодние праздники?

Новый год в нашей стране принято отмечать обильными застольями. На протяжении долгих новогодних праздников мы буквально истязаем свой организм обилием пищи и горячительных напитков, не соблюдаем режим. Поэтому важно знать, как сохранить здоровье в праздники, что полезного приготовить на стол, а от чего лучше воздержаться?



Продукты для новогоднего стола лучше закупить предварительно, оставив на последний день лишь зелень, овощи, фрукты и хлеб. Подготовьте список всего необходимого, и распишите покупки на несколько дней. Таким образом вы избежите излишнего беспокойства.

Чтобы праздники принесли только радость:

не покупайте продукты в несанкционированных местах торговли, у дорог, а лучше - в супермаркетах, проверенных фермерских или овощных лавках;

выбирайте спелые, без признаков порчи фрукты и овощи;

обязательно обращайте внимание на сроки годности, состав и условия хранения всех покупаемых продуктов;

не покупайте слишком много еды, только то, что понадобится, чтобы накормить родных и близких.

Чтобы не набрать лишние килограммы в новогодние праздники:

распланируйте заранее праздничный день. Постарайтесь перед ним хорошо отдохнуть и выспаться. Спокойствие придаст вам сил. Не стоит суетиться, лучше сделать меньше, но остаться в хорошем настроении;

днем перед новогодней ночью пообедайте так же, как обычно. Голодным садиться за праздничный стол не стоит из-за большого риска переест;

лучше предварительно съесть овощной салат с зеленью, фрукты, немного нежирной мясной или рыбной нарезки, а также выпить воды. Так вы насытитесь и аппетит снизится. Клетчатка во фруктах и овощах поможет работе кишечника;

не забывайте о размере порции — она должна быть весом не более 350 граммов. Используйте "правило тарелки", то есть разделите мысленно ее так, чтобы на одной половине (50%) был зеленый салат, овощи, а во второй части поровну (по 25%) лежали белковые продукты (мясо, рыба, икра) и углеводы (свекла, картофель, батат, тыква, бобовые, хлеб).

От каких продуктов отказаться и чем их заменить?

Рекомендуется не использовать вредные для здоровья майонез, колбасы, мясные полуфабрикаты, консервы, плавленый сыр, крабовые палочки, торты с жирными кремами. Калорийные продукты, такие как сыр, орехи, ешьте в небольших количествах. Соления лучше заменить свежими овощами и зеленью. Вместо майонеза сделайте домашний соус: взбейте несколько столовых ложек оливкового масла с лимонным соком, любимыми приправами, измельченной долькой чеснока. Если у вас повышенная кислотность, замените лимон водой. Также можно сделать соус из греческого йогурта, зелени и приправ.

Помните, что салаты при комнатной температуре хранятся не более двух часов, не делайте их впрок.

Будьте внимательны к своему здоровью и новогодние праздники принесут еще больше радости и удовольствия!