



Поедим

Как сделать

Праздники - это не только радость, но и тяжёлое испытание для организма. Врачи успокаивают: если у человека нормальный обмен веществ, уже через два-три дня после излишних возлияний при соблюдении разгрузочного режима организм должен восстановиться. И всё же, чтобы этот процесс не затянулся, можно заранее сделать праздничный стол более лёгким, за которым можно наесться, но не объесться.

Что делать?

НЕ ГОЛОДАТЬ!

Неправы те, кто 31 декабря ничего не ест, оставляя место для ночных застолий. Голодный человек накинется на еду и уже через час наестся так, что праздник будет не в радость. А впереди ещё вся ночь... Поэтому пра-

вильнее будет за два-три дня до Нового года несколько снизить количество съедаемых продуктов, можно устроить себе разгрузочный день, но не голодать! 31-го декабря съешьте лёгкий салат или овощной суп, яблоко, йогурт, выпейте воды или чая. Кусочек шоколада, съеденный за полчаса-час до основного застолья, немного загасит аппетит и позволит приступить к праздничной трапезе с умом.

ГОТОВИТЬ - НЕ БОЛЕЕ ТРЁХ САЛАТОВ

Старайтесь, чтобы два из них были лёгкими: овощными, фруктовыми, рыбными. Меньше майонеза, яиц, колбас, жирного сыра - того, что создаст тяжесть в желудке.

СДЕЛАТЬ МЕНЕЕ ЖИРНЫМИ ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА

Если вы не мыслите новогодний стол без «селёдки под

шубой», сделайте её без картофеля, замените репой или гречневой кашей. В оливье кладите не сосиски, а отварную курицу или мясо. Для соусов используйте маложирную сметану или йогурт. Если для приготовления чего-либо нужно добавить стакан сахара, положите три четверти, аналогично поступите с ложкой соли. Замените обычную муку цельнозерновой или мукой с отрубями. Используйте обезжиренное молоко.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО - ПОЛЕГЧЕ!

На горячее вместо тяжёлого жирного мяса, утки лучше сделать запечённую рыбу, курицу или нежирное мясо. Можно ограничиться горячими закусками - жульеном, жареным сыром.

Не делайте тяжёлого гарнира (картошки, макарон). После всех закусок и салатов достаточно будет зелени, овощей. К жареному или запечённому мясу хорошо подходит ананас, который, кроме того, поможет пищеварению.

ЗАПЕКАЙТЕ - ЭТО ПОЛЕЗНЕЕ

Запекайте горячее в фольге или в кулинарном рукаве (пакете) в собственном соку. Во-первых, такой способ приготовления - один из наиболее щадящих для желудка, во-вторых, продукт получается менее калорийным.

ВКЛЮЧИТЕ РЕЖИМ ДЕГУСТАЦИИ

Скажите себе, что сначала всё попробуйте по чуть-чуть. Скорее всего, к тому времени, когда вы разрешите себе есть всё подряд, почувствуете, что уже сыты.

Большой плюс новогодней ночи - не надо торопиться. Вот и не торопитесь: ешьте медленно, небольшими порциями. Как известно, чувство насыщения приходит через 20-30 минут.



Не торопитесь сразу всё попробовать.

Если за это время не кидать в желудок всё подряд, то можно вовремя заметить, что вы уже наелись, и сбавить темп. Поели, посидите, посмотрите подарки, потанцуйте и только потом возвращайтесь за стол.

НА СТОЛЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Свежие помидоры помогают легче и быстрее переварить мясные блюда, а свёкла в любом виде способствует пищеварению. Вообще, любые овощи способствуют лучшему прохождению пищи по желудочно-кишечному тракту. Полезен для

этих целей и лимон. Посыпайте жирную пищу чёрным перцем (кому можно) - это хорошее желчегонное свойство.

ПРАВИЛЬНО ЗАПИВАЙТЕ

«80% секрета хорошей фигуры и здоровой пищеварительной системы в том, чем вы запиваете пищу, - говорит Татьяна КИСЕЛЁВА, профессор, президент профессиональной Ассоциации натуротерапевтов. - Если вы хотите, чтобы чувство сытости наступило как можно раньше и вы съели меньше, то нужно примерно за 30-40 минут до еды маленькими глотками выпить воду



По-настоящему семейный праздник.

Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

КСТАТИ

И вкусно, и полезно, и сытно

■ Низкокалорийно.

Салат «Цезарь».



Натереть миску зубчиком чеснока. Выложить листья салата. Предварительно отваренную или приготовленную на гриле куриную грудку, немного помидоров (если есть - черри). Заправить можно оливковым маслом, соком лимона, добавить немного яблочного уксуса, соль, чёрный молотый перец. Калорийность несколько увеличится, если добавить белые сухарики и немного твёрдого сыра.

■ Экзотично.

Фаршированный грейпфрут.

Почистить грейпфрут (полностью, включая плёночки у каждой дольки), добавить в него несколько очищенных креветок (1 грейп-



фрут, около 200 грамм креветок). Заправкой никакой не надо. Разложить по креманкам.

Оставить в холодильнике часа на 4, можно на ночь.

■ Сытно.

Традиционный холодец.



Он совсем не враг нашей талии: в 100 граммах всего около 100 ккал (видимый жир, когда холодец застынет, конечно, надо снять).

Телятина с грибами.

Полкило телятины нарежьте небольшими кусочками, обжарьте с мелко порезанной 1 головкой лука на растительном масле до готовности, посолите.



1 пучок петрушки ошпарьте кипятком, мелко нарубите, добавьте рубленый чеснок, соль, перец и 1 ст. ложку растительного масла, тщательно перемешайте (можно в блендере). 400 грамм лисичек или вешенок мелко нарежьте, слегка обжарьте, добавьте мясо и тушите 8-10 минут, залив сметаной. При подаче полейте телятину с грибами соусом из петрушки с чесноком, подавать её можно с рисом.

■ Экономично.

Русские пироги.



Одно из самых экономичных блюд. С капустой, с мясом, с печенью, с рыбой, ягодами.

Отчего так плохо?

Все знают, что, когда объелся, чувствуешь себя плохо. Но почему? Я где-то читал, что в желудок может влезть 10 л жидкости. Даже за новогоднюю ночь человек столько не съедает...

Б. Трофимов

В среднем желудок взрослого человека может вмещать 1,5-2 литра пищи, не вызывая неприятных ощущений. Максимально он может вместить в себя до 5 литров, но никак не 10!

Как объясняют специалисты НИИ гастроэнтерологии, если в результате застолья вы испытываете изжогу и отрыжку, то, скорее всего, это вызвано забросом из желудка в пищевод не до конца переваренной пищи. Привкус горечи может свидетельствовать о перенапряжении желчного пузыря. А это значит, что вы переели жирного. Злоупотребление сладостями, капустой, хреном и другими

углеводистыми блюдами может привести к вздутию живота. Если вы ощущаете боль, это говорит о несварении, скоплении газов или перерастяжении стенок желудка.

После переедания человек плохо себя чувствует ещё и потому, что, когда перегружен желудок, с удвоенной нагрузкой приходится работать и печень, и двенадцатиперстная кишка, и поджелудочной железе. Сложно становится работать и сердцу: учащается сердцебиение, появляются боли.

У людей, имеющих проблемы с поджелудочной железой, иногда даже однократный приём большого количества алкоголя на фоне жирной пищи может привести к острому панкреатиту, который заканчивается больничной койкой (чаще всего это, конечно, бывает у людей, длительно злоупотребляющих алкоголем).

с удовольствием!



НОВОГОДНИЙ СТОЛ ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

комнатной температуры без газа. Во время еды пейте свежесваренный зелёный чай, а заканчивайте маленькой чашкой сладкого кофе. Если хотите съесть много, но избежать чувства тяжести в желудке и свести к минимуму побочные эффекты, то за 10-15 минут до еды вместо аперитива нужно выпить свежесваренный зелё-

жирным десертом или свежими фруктами.

Если имеются проблемы с желчным пузырём (например, систематический застой или недостаточное образование желчи, необходимой для переваривания жирной пищи), лучше вместо зелёного чая пить травяной. Идеально подходит для этого чай из цветков хризантемы, который продаётся в чайных магазинах. Можно добавить к хризантеме несколько плодов барбариса и шиповника. Если заварить всё это в стеклянном чайнике, то выглядеть такой напиток будет очень красиво и аппетитно. Он одновременно станет и стимулятором сокоотделения, и желчегонным средством, и защитой слизистой желудка и кишечника от повреждающих агентов острой пищи».

Снижаем риски

СОЛЕНИЙ И КОПЧЕНОСТЕЙ МЕНЬШЕ

Поскольку закуска в виде консервов, маринованных огурчиков, солений и острого чеснока возбуждает аппетит, не ешьте её много, ведь аппетит

за праздничным столом надо скорее умерить, чем возбудить.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МАЙОНЕЗА

В его состав входит уксус, который может вызвать обострение хронических болезней. Кроме того, он калориен. Сравните: сметана 20%-ной жирности - 206 ккал, а обычный майонез - 624 ккал. Можно хотя бы смешивать нежирную сметану с майонезом в пропорции 1:1 или заправлять салаты натуральным йогуртом, обезжиренной сметаной, соком лимона или граната. Можно сделать заправку из несладкого йогурта (йогурт 1,5% жирности - 51 ккал) с добавлением мелко нарезанного чеснока, лука и специй. Курицу можно обмазать смесью йогурта с чесноком - она сохранит сочность.

МЕНЬШЕ ГРИБОВ

Грибы, как бы они ни были приготовлены, трудно усваиваются, надолго создают ощущение сытости, а поскольку за новогодним столом столько всего хочется съесть, лучше выбирать менее сытные продукты.

НЕ ЕСТЬ ДО УПОРА

Постарайтесь закончить есть хотя бы за 2-2,5 часа до сна.

Юлия ЭКАРЕВА



Не забудьте, у вас есть помощники!

Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

500 г еды

достаточно,
что быть
сытым.

ный чай. Его нужно понемногу продолжать пить и во время еды, просто доливая горячую воду (80°) в заварной чайник. Ни в коем случае во время еды не следует пить холодную воду, соки или сладкие газированные напитки, иначе броодильные процессы в желудке и застой желчи обеспечены. Не следует также завершать приём пищи одновременно сладким и



Побольше фруктов и овощей.

Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

НА ЗАМЕТКУ

С чего начать первый день?

Как бы мы ни наелись накануне, проснувшись в новом году, всё равно тянет к холодильнику. Обычно к тем блюдам, которые просто не в силах были попробовать вчера. Возьмите себя в руки! В первую очередь выпейте обычной воды. «Полстакана воды комнатной температуры, выпитой с утра, запускает работу кишечника, - объясняет **Ольга МОЛЧАНОВА**,

диетолог ГНИЦ профилактической медицины. - Это может быть обычная вода, а может - минеральная. Если минеральная, то лучше, чтобы она имела в своем составе магний, поскольку он даёт мягкий слабительный эффект и улучшает нервно-мышечную передачу в мускулатуре кишечника. Это очень важно, особенно после трудной для организма новогодней ночи».

Почему желания, загаданные на Новый год, в реальности так редко сбываются?

Ю. Дорошенко

Отвечает психолог Денис РОГАЧЁВ:

- Надо научиться правильно их загадывать. Во-первых, определитесь с целью. Не просто, чтобы всё было хорошо, а конкретно: где хорошо (на работе, в семье, в здоровье, в карьере, в отношениях?).

Во-вторых, загадывая желание, давайте себе положительные установки: не «хочу не болеть», а «хочу быть здоровым».

В-третьих, мечты мечтами, но всё же они хотя бы как-то должны быть приближены к действительности: вы не найдёте клад, если с утра до вечера сидите в конторе и вам просто некогда заняться этим. Вы не будете танцевать на сцене Большого театра, если никогда этим профессионально не занимались... Хотя есть поговорка, что «счас-

тье и под лавкой найдёт», но всё же под эту лавку надо сначала забраться...

В-четвёртых, подумайте, а действительно ли вы этого хотите и готовы ли к исполнению своего желания. Иногда человек не ходит в отпуск по несколько лет подряд, объясняя это тем, что ему некогда и без него всё рухнет, а на самом деле время-то найти можно, просто ему важно думать, что без него всё рухнет. А другой хочет выздороветь, но... не хочет. Потому что болезнь не столь тяжела физически, но приятно, когда о тебе заботятся.

Важен и позитивный настрой: если вы не очень уверены ни в себе, ни в самой возможности исполнения загаданного, желание и не исполнится. Не только в новогоднюю ночь, но и после неё давайте себе установку на успех, будьте уверены в том, что желание должно сбыться. Помните и о том, что под лежащий

камень вода не течёт, делайте какие-то шаги для осуществления задуманного сами. А то получится, как в анекдоте, когда один человек всё загадывал про выигрыш в лотерею, выиграть у

него никак не получалось, и он обратился к небесам: «Ну почему так, Господи? Ты не хочешь мне помочь?» И получил ответ: «Дай мне шанс, купи лотерейный билет!»



Загадаю желание прямо сейчас!

Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

Ещё надо уметь отвлекаться, а не концентрироваться на исполнении желаний, смотреть каждый раз на часы. Замечено: чаще люди получают что-то, переставая ждать. Как говорится, всему своё время. Иногда бывает, что время идёт, вы прикладываете усилия, но, как вам кажется, ломитесь в закрытую дверь. Посмотрите на ситуацию иначе: может, судьба оберегает вас от чего-то? Например, вы выйдете замуж, а через два года встретите другого человека и поймёте, что он - ваша судьба... Хотите непременно повышения по работе, но, может, за ним будет скрываться такая нагрузка, которую не выдержит или ваше здоровье, или ваша семья.

Загадывать желание, несомненно, нужно, особенно в новогоднюю ночь. Если же вы делаете это правильно, но оно всё равно не исполняется, значит, время для этого ещё не пришло.