Автор: admin
31.10.2011 11:28 -

Новый год – праздник желудка. А надо ли?

У Елизаветы Ауэрбах есть замечательная новогодняя юмореска с коронной фразой: *«И тут они должны съесть всё, что на неделю заготовили!»*
Знакомо, не правда ли?
Тазики салатов, жирное мясо, редкие заморские закуски и алкогольный коктейль из всего, что было закуплено, поглощается в течение пары часов, пока идёт «Голубой огонёк».
И вот перегруженный желудок, словно мартеновская печь, выдаёт изжогу и отрыжку, учащается сердцебиение и нарушается кровообмен. А дальше – колики, запоры, обострение диабета и первый шаг к склерозу и инсульту.

И уже никаких сил на общение и прогулку нет – хочется просто полежать. Всю ночь. Бессознательно глядя в телевизор.
А утром, по меткому замечанию Михаила Задорнова, достать из холодильника и доесть все испорченные продукты, чтобы они не пропали!
Или ещё нелепее: прийти в гости, увидеть те же пельмени и зимний салат и в ужасе скривиться: «Я уже на пищу смотреть не могу!», чем здорово обидеть гостеприимную хозяйку.
Душераздирающее зрелище…

Гармоничный человек – стройный человек!
Если вы беспокоитесь из-за переедания в праздники, вот вам хорошая новость: большинство людей не набирает много веса в этот период.
Теперь плохая новость: даже немного веса, набранного в праздники, скорее всего, останется с вами навсегда.

В прошлом году «Международный журнал по проблемам ожирения» (International Journal of Obesity) писал, что лучше всего контролируют свой вес люди, которые придерживаются *обычного* рациона в будни, выходные и праздники. Вероятность того, что они не прибавят в весе, почти в 2 раза выше, чем у тех, кто позволяет себе чересчур расслабиться в праздники, а в будние дни возвращается к строгим правилам.

Пост – до первой звезды
Если вы помните, новогодний праздник приходится как раз на время рождественского поста. Значит, обилие яств и спиртного вплоть до 7 января – это дурной тон!

Праздничный стол: руководство по применению

Праздник праздником, но здоровье все-таки дороже! Посему – вот вам маленький список хитростей, как выйти из-за стола с наименьшими потерями:

Салаты: начинайте с овощных. Вообще, не скупитесь на **фрукты и овощи**. Главным украшением стола должно стать **печёное яблоко**. Содержащийся в его пищевом волокне пектин улучшает моторику кишечника. Необходим также салат из **свёклы**. Причём, не с грецкими орехами (в них содержится большое количество эфирных масел!), а с **кедровыми**. Традиционный оливье или сельдь под шубой лучше заправить йогуртом, обезжиренной сметаной, соком лимона или граната. И отдайте предпочтение закускам из **морепродуктов**.

Горячее: стол не должен быть перенасыщен мясными закусками! От колбасы лучше вообще отказаться. Годится тушёный ягнёнок, **курица, кролик**. Можно приготовить буженину, запечённую в фольге, с травами и чесноком. Никаких шашлыков или барбекю.

А если учесть, что в предстоящий Год Быка блюда из говядины будут смотреться на праздничном столе как-то неуместно, то лучше всего подать легкоусваиваемую запеченную **рыбу**. Выбирайте её не на рынке, а в магазинах, которым доверяете! Помните, что скумбрия, форель, сёмга – достаточно жирные, а стерлядь, осётр и карп сильно сказываются на функции поджелудочной железы, поэтому требуют высокого кулинарного мастерства и правильной термообработки.

Удивите гостей **зразами из сёмги**: выложив на фольгу рубленую сёмгу, положите внутрь ягоду виктории, затем посыпьте сыром, и отправьте зразы на 1 час в духовку.

Сладкое: будьте осторожнее с тортами! Лучше приготовить изысканный **мусс**: овсяные хлопья либо рис нужно взбить с ананасом или бананом.

Напитки: не покупайте соки с красителями, научитесь готовить **фрэши** – свежевыжатые овощные и фруктовые соки с мякотью. Хороша комбинация: морковь-тыква-яблоко или банан-яблоко-апельсин. Полезны также **морсы** из калины, клюквы, смородины.

Алкоголь: по возможности разделяйте еду и алкоголь, ведь под воздействием спиртного весь процесс переваривания пищи становится просто неуправляемым! Помните, что спиртные напитки весьма калорийны.
Но если вы всё же настроены решительно, то нужно заедать каждую порцию алкоголя продуктом, содержащим кислоту (ломтик лимона, маринованный огурчик, грибок). Под воздействием кислоты спирт образует безвредные пищевые эфиры.

Вода: на столе должна присутствовать вода с низким содержанием минеральных солей. Кстати, употребление большого количества воды во время еды или сразу после приема пищи нарушает пищеварительный процесс, так как питье вызывает быструю эвакуацию пищевого комка, недостаточно обработанного в желудке, а затем и в кишечнике. Пища не усваивается и чувство насыщения не наступает, что провоцирует переедание.

Умерьте скорость поглощения блюд – ведь вы собрались не для того, чтобы непрерывно двигать челюстями. Делайте побольше перерывов в еде.
И помните: доедая *вчерашние* салаты – вы съедаете тарелку яда!

Скорая помощь себе самому
Если с праздничной едой вы всё же переборщили, парочку дней неплохо бы поголодать. То есть вообще! Только чистая вода и свежий воздух.
Из лекарств годятся активированный уголь и смекта.
Затем – кефирный день.
А уж потом можно постепенно добавлять в свой рацион творог, овощи, фрукты.
Конечно, если боли сильные, никто, кроме вашего гастроэнтеролога вам не поможет. Но врачи – тоже люди, и праздник им хочется встретить не на дежурстве, а дома. Так что не нужно начинать Новый год с посещения больницы – это тоже дурной тон!

Рецепт лёгкого Нового года
В Новый год всё должно быть по-новому! Настало время наконец-то последовать этой установке.
Откажитесь от многочасового восседания за столом в обнимку с телевизором.
Накройте маленький шведский столик где-нибудь в углу комнаты.
Уберите стулья и вынесите диваны – больше игр, танцев, конкурсов! С детьми и друзьями. Ведь шанс всей семьёй подурачиться и от души повеселиться представится вам только через год…
А ещё лучше: хорошо упакуйте рыбные тарталетки, овощи-фрукты и сырное фондю и выходите в лес.
Здесь под звёздным небом, под залпы салюта и смех близких, вдыхая свежий морозный

воздух и чувствуя невероятную лёгкость во всём теле, вы остро ощутите: **всё, действительно, будет хорошо!**

Автор - **Юлия Михалева**
Источник