«Готовим «желудок» к Новогодним праздникам»

Новогодние праздники по традиции являются настоящим испытанием для желудка, и конечно же, для фигуры.

Из-за недостатка еды у наших предков, сложилась традиция накрывать праздничные столы, которые "ломятся" от количества еды. Пора отправить эту традицию в прошлое. Составь небольшое меню из по-настоящему деликатесных блюд, которые твоя семья не позволяет себе кушать каждый день. Пускай их будет немного, но они действительно порадуют тебя и твоих близких. Помни, чтобы вкусно поесть человеку достаточно иметь салат, основное блюдо и десерт. Все. Вовсе необязательно готовить 10 салатов, несколько видов мяса, и еще не забыть про картошку, бутерброды и закуски. Помни, чем меньше блюд на столе, тем меньший риск переедания.

Период новогодних и [рождественских праздников](http://hochu.ua/new-year/cat-traditsii-rozhdestva/article-23814-magiya-rozhdestva-traditsii-istoriya-legendyi/) напрямую связан с богатыми столами, на которые выставляют далеко не самые полезные и здоровые блюда. Хотя, конечно же, очень вкусные. Самая главная опасность новогоднего застолья заключается в том, что длится оно не один день, и отказ от участия в нем попросту невозможен. Чтобы празднование Нового года и Рождества не отразилось на талии, придерживайся простых правил.

Самое главное перед большим застольем...поесть. Звучит, конечно, странно. Но это — самое золотое правило того, как не переесть. Перед тем, как садится за праздничный (а, значит, калорийный) стол, съешь фрукты. Например, бананы или яблоки. Они уберегут тебя от острого чувства голода, когда создается впечатление, что ты готова "умять" целого слона. Если с таким чувством сесть на стол, то в первую очередь ты "набросишься" на самые жирные блюда, чтобы удалить голод. Помимо негативного эффекта для фигуры, такой подход еще и не полезен для желудка.

Все знают, что [майонез](http://hochu.ua/cat-health/diet-and-nutrition/article-59580-chem-zamenit-mayonez-5-idey/) — далеко не лучшая заправка для салатов, если ты хочешь быть молодой, здоровой и красивой. Но сейчас речь пойдет не об этом. Майонез имеет свойство "разжигать" аппетит. И в ситуации, когда, садясь за стол, ты начинаешь трапезу с майонезных салатов, грозит закончиться перееданием.

Лучше всего начать застолье с овощных салатов с маслом. Они легко перевариваются, дают чувство сытости и не отразятся на фигуре. Если ты все же хочешь что-то майонезное, кушай его после овощей.

Когда ты почувствуешь сытость, есть смысл остановиться, пойти прогуляться (или потанцевать), дав организму возможность немного передохнуть. Конечно, идеальный вариант развития событий — прекратить кушать, как только появится чувство сытости. Если это невозможно (например, когда другие гости начинают упрашивать попробовать еще что-то), после насыщения перейди на овощные салаты.  Французы, которые известны всему миру своей нелюбовью к спорту, и своей огромной любовью к еде считаются одной из самых худых наций в мире. Их главный секрет заключается в том, что они есть все, но небольшими порциями и просто не допускают переедания. Их главное правило — наслаждаться едой, а не пытаться съесть, как можно больше.

Заведующая санитарно-эпидемиологическим отделом

Л.Н.Лозовская

Валеолог

Н.И.Юреня