Новый год без переедания

Вот уже совсем скоро мы встретим Новый год: кто-то дома, в кругу семьи, кто-то с друзьями в ресторане, а кто-то со своей половинкой. Но всех объединит одно — новогодний стол, изобилие вкусных блюд и напитков. Как же избежать переедания в новогоднюю ночь?

1. Не голодайте перед праздником.

Важно помнить, что накануне праздника нельзя голодать. Не думайте, что если вы не будете есть с утра 31 декабря до самой ночи, то в 12 часов ночи в вас влезет больше. Это заблуждение и очень жестокое обращение с желудком. В последний день старого года нужно хорошо позавтракать, нормально пообедать, и плотно поужинать. Тогда за праздничным столом можно будет спокойно дегустировать понемногу любимые блюда и деликатесы, без переедания.

2. Сделайте закуски менее калорийными.

Этого можно достичь, например, исключив майонез. Даже традиционный оливье можно заправлять не этим жирным соусом, а гораздо менее калорийным йогуртом, в который для остроты можно добавить немного горчицы. В оливье, кстати, можно внести и другие изменения для уменьшения калорийности. Например, заменить картошку цветной капустой, полностью или частично. Или изменить соотношение ингредиентов, уменьшив количество картофеля. Вместо жирной ветчины или колбасы нарезать отварную куриную или индюшиную грудку. Очень интересный вариант этого популярного салата получается, если вместо мяса положить красную рыбку, подкопченую или слабосоленую. В этом случае и огурцы можно заменить зелеными оливками.

От селедки под шубой лучше совсем отказаться, правда. Это просто калорийная бомба: картофель, отварные свекла и морковь, селедка, майонез. Даже 100 г такого салата — это, в зависимости от состава, может «весить» более 400 ккал. А ведь с салатов все только начинается!

3. Правильно выбирайте горячие блюда.

Во-первых, их не нужно много. Во-вторых, вместо жирного гуся или свиных отбивных, жаренных в панировке, лучше приготовить менее жирное мясо: кролика, курицу, индейку, или рыбу. И не жарить их, а запекать, тушить или приготовить в аэрогриле. Курицу лучше запекать целиком, так она получится

наименее жирной. Рыбу лучше запекать на решетке, чтобы лишний жир стекал вниз.

4. Пейте меньше алкоголя.

Алкогольные напитки довольно калорийны, особенно коктейли, сладкие вина и ликеры. Но и это еще не все. Ученые выяснили, что если выпить перед едой, то съедено будет заметно больше: примерно на 25%. Поэтому начинать лучше не с шампанского, а с закуски

Лучше проведите Новогоднюю ночь активно – а это значит не нужно превращать празднование Нового года только лишь в посиделки за столом, с поеданием "Оливье" и селедки "под шубой".

Пусть Ваш праздник будет насыщенным яркими эмоциями!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.
Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.