КАК ПИТАТЬСЯ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Новогодние праздники для большинства людей- это время гастрономической вседозволенности. Главный вопрос для многих, как удержаться от переедания и, вместе с тем, побаловать себя вкусностями, в которые вложено столько стараний и души.

Совет 1: Придерживаться дробного режима питания- маленькими порциями через каждые 2-3 часа. Это позволит всегда оставаться сытыми и избежать обжорства.

Также рекомендуется поужинать перед новогодней трапезой, чтобы голодными не садиться за праздничный стол.

Совет 2: Начинать новогоднее застолье необходимо со свежих овощей и зелени, они содержат клетчатку, благодаря чему утоляют голод и помогают усвоить тяжелую пищу. К овощам добавляем белки- нежирные сорта мяса, рыбу, индейку или курицу, приготовленную на гриле или запеченную в духовке, вместо аналогичных жареных блюд.

Совет 3: Заменить майонез в салатах различными соусами на основе натурального йогурта, сметаны, оливкового масла или кефира. В крайнем случае- приготовьте домашний майонез.

Совет 4: Колбасные изделия заменить на домашнюю ветчину и буженину из куриной грудки или говядины.

Совет 5: Ограничить употребление различных солений, маринадов и копченостей, продуктов содержащих консерванты, так как эти продукты удерживают жидкость в организме и препятствуют выводу токсинов.

Совет 5: Старайтесь не употреблять алкогольные напитки.

Совет 6: На новогоднем столе должно быть достаточное количество негазированной минеральной воды, морсов, несладких компотов и соков. Исключить сладкие газированные напитки, лимонады и нектары.

Совет 7: Ферментные препараты принятые во время застолья облегчат переваривание пищи.

Совет 8: Не забывать про умеренную физическую нагрузку. Это могут быть и танцы и прогулка на свежем воздухе, и игра в снежки и катание на санках с горки.

С Наступающим Новым Годом!

Главный внештатный диетолог МЗ СО Шкунова Ю.Л.