



Сочельник вновь соберёт россиян за празднично накрытым столом, придут гости. Но чтобы рождественская сказка не превратилась в кошмар, нужно придерживаться простых и доступных каждому правил.

Рекомендации волгоградцам дала главный внештатный специалист диетолог комитета здравоохранения Волгоградской области, врач-диетолог ВОКБ №1 Надежда Студенкова:

- В сочельник нужно обязательно поесть, как в обычный рабочий день. На завтрак для детей и женщин - каша и омлет, для мужчин — яичница с ветчиной, чай с печеньем. Если придерживались Рождественского поста, то выбрать блюда из привычного рациона.

На обед - легкий супчик, можно вегетарианский, можно просто бульон, мясо отварное или котлетки с овощным гарниром, компот или фруктовый напиток.

И конечно же, небольшой перекус — ужин в виде творога со сметаной, творожной запеканки, легкого омлета с овощами.

Суть в том, что человеческий организм в праздничный вечер, как и в любой другой день, может получать энергию для праздничной деятельности только из пищи.

Но мало получить энергию на час, нужно подготовить нашу «биохимическую лабораторию» (все органы переваривания пищи, что чаще всего обозначается как желудочно -кишечный тракт) к продолжительному праздничному застолью.

Прием пищи в течение дня позволит "лаборатории" работать четко и с максимальной нагрузкой без вреда для неё. И что самое важное - эти простые методы позволят не набрать лишние килограммы.

А вот и гости, все сели за стол, перед глазами «море» вкуснейших блюд. Как не переест, как не навредить своему организму, как есть, чтобы «биохимическая лаборатория» работала без сбоев. Это просто, нужно применить маленькие хитрости. Во-первых — не торопиться. Полюбоваться красиво накрытым столом, и вот ваш организм на 30% - 40% уже сыт.

Чтобы не нанести нечаянно своему организму какой-либо вред, что может проявиться как дискомфорт в животе, вздутие живота, тяжесть в животе, появление изжоги (такие симптомы могут проявиться при обострении гастрита, панкреатита, болезни желчного пузыря, колита), начать свой новогодний ужин обязательно с горячего блюда.

Современный человек в силу современных жизненных скоростей на нормальный «правильный» прием пищи тратит очень мало времени, да и сама еда где-то на последнем месте. Горячее мясное блюдо с овощным гарниром совершит свою магию - ЖКТ заработает без сбоев (все необходимые для переваривания пищеварительные соки и ферменты будут «работать», «работать» и «работать», всё будет в порядке — вам не грозит переедание и различные неприятности от еды).

Чтобы не нанести нечаянно своему организму какой-либо вред, начинать еду необходимо с уже знакомых вам блюд и обязательно с небольших порций (положить на свою тарелку по столовой ложке знакомых салатов).

Простой пример: столовая ложка салата «Оливье» весит около 30 грамм, калорийность 100 грамм этого салата составляет 268-270 ккал, то есть — калорийность 30-ти грамм салата «Оливье» составляет 81 ккал. Конечно же, на тарелке будут и две, и три ложки этого блюда, это уже 162 ккал — 243 ккал. Физиологическая норма калорийности составляет от 1700 ккал до 2400 ккал, и три ложечки праздничного «Оливье» будет составлять седьмую или десятую часть от необходимого калоража в день. А на столе так много всего вкусного и необычного, что принцип «умеренности» в правилах «не навреди» в питании один из основополагающих.

Не только калорийность продуктов нужно оценивать при употреблении праздничных блюд, но и их сочетаемость. Солёное и сладкое по времени приема нужно отдалить друг от друга. Работа ЖКТ может дать сбой, так как пищеварительные ферменты для этих продуктов требуются разные и в разном объёме.

«Движение — жизнь». Эта аксиома важна для пищеварения. Не переваривает наш ЖКТ или же переваривает очень медленно и плохо, если нет двигательной активности. Так в процессе эволюции устроен наш организм. Двигаться просто необходимо, чтобы не откладывались вкусные салаты и «пирожки» на животе, на бедрах.

Экологическая и санитарная безопасность всегда стоит на страже здоровья, тем более в праздничную ночь. Приготовление праздничных блюд из экологически чистых, проверенных продуктов — это аксиома. Долгое нахождение на столе в теплых условиях не допустимо (блюда не должны киснуть на столе). Принцип приготовления салатов и других блюд малыми порциями из заготовок, находящихся в холодных условиях, необходимо соблюдать и в праздничную новогоднюю ночь и на протяжении всех праздничных дней («чтобы не было мучительно больно» за съеденный прокисший салат).

Встречать Рождество и все оставшиеся праздничные дни необходимо по принципу «не навреди»: полноценные «завтрак — обед — ужин» - вот залог здоровья вашего организма, залог того, что магия продуктов будет приносить только пользу в виде «пищевых белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ».

[www. volgazdrav.ru](http://www.volgazdrav.ru)