

Майские праздники с нетерпением ждут все. Это и выходные, и поездки на природу, и встречи с друзьями. Часто праздники начинаются обильным застольем, им же и заканчиваются. Как предотвратить переедание и какой шашлык самый полезный рассказала врач-гастроэнтеролог Елена ДОРОГОВА.



Как избежать переедания за праздничным столом

- Чтобы не мучиться от изжоги и болей в желудке, лучше для шашлыка выбрать курицу или индейку. Соус для шашлыка тоже имеет значение. Для курицы отлично подойдет маринад на основе кефира или кваса. При этом важно не переборщить с приправами.

Планируя праздничное меню, обратите внимание, чтобы в нем было как можно больше овощей и фруктов, а не тяжелой пищи. Однако людям с хроническим гастритом, повышенной секреторной функцией, язвенной болезнью желудка и 12-типерстной кишки лучше есть запеченные или отварные овощи.

Голодать перед застольем вредно. И сразу накидываться на еду тоже, есть надо небольшими порциями, накладывая еду в маленькую тарелочку. Обязательно делайте перерыв между приемами пищи. Можно прогуляться, а через час после еды даже поиграть в подвижные игры. Возвращаться к еде лучше часа через 2-3, не раньше. При этом старайтесь пить как можно больше воды или компот, морс, некрепкий чай.

А со спиртными напитками следует быть аккуратнее. Давно известно, что алкоголь повышает аппетит. Если начать праздничный день с алкоголя, можно переест и получить проблемы с желудком. К тому же спиртные напитки усиливают жажду, приводят к обезвоживанию, повышают нагрузку на сердце, особенно в жаркую погоду.

Кроме того, нередко именно праздники бывают причиной, когда люди уходят в длительный запой. Такие «загулы» нередко являются причиной алкогольного гепатита, прогрессирующего дегенеративно-воспалительного поражения печени.

Тяжесть этого заболевания связана с дозой, качеством алкоголя и продолжительностью его приема.

На начальной стадии обратить на себя могут такие симптомы, как тяжесть в правом подреберье, легкая тошнота и чувство переполнения желудка. В прогрессирующей фазе к данным симптомам добавляется много других, среди которых желтушность кожных покровов, слабость, анорексия, диарея, рвота, снижение массы тела.

Если болезнь не лечить, то она неизменно приведет к циррозу печени и печеночной недостаточности.

Избежать проблем со здоровьем поможет контроль. Следите за тем, что вы едите, что пьете и в каком количестве. Пусть выходные прибавят здоровья, а не наоборот!

Источник:

www.volgazdrav.ru