

# Новогоднего всем настроения!



## РЕЦЕПТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.

Добавляем три полные(с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости, и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем!

Всю получившуюся смесь заливаем сверху  
**ЛЮБОВЬЮ!**

Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания.  
Подавать ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.







## Советы врачей по питанию в праздники.



*Новогодние праздники для большинства людей – это время гастрономической вседозволенности. Как удержаться в разумных рамках и, вместе с тем, побаловать себя соблазнительными вкусностями, в которые вложено столько стараний и души? Изучаем советы по питанию в новогодние праздники и составляем правильный рацион.*

### ***Берем аппетит под контроль***

*Горячая пора корпоративов, праздничных домашних ужинов, бесконечных визитов к родственникам и друзьям с изобильными застольями – все это суровое испытание для организма. И главный вопрос, для тех, кто верен здоровому образу жизни, – как не переест в новогодние праздники.*

*В первую очередь, необходимо придерживаться самого оптимального режима питания – дробного, с умеренными приемами пищи каждые 2-3 часа. Это позволит всегда оставаться сытым, и как следствие, избежать обжорства. Более того, диетологи советуют заблаговременно подкрепиться перед новогодней трапезой. Ведь оставаясь, весь день голодными и мучительно ожидая заветный праздничный ужин, мы с энтузиазмом набрасываемся на все представленное изобилие, напрочь забывая о всяком контроле.*

*Выбирая блюда по душе, разумнее всего отдавать предпочтение белкам, поскольку они хорошо насыщают организм, прекрасно усваиваются и не откладываются в клетках. Добавляйте к ним свежие овощи. Они богаты клетчаткой, благодаря чему хорошо утоляют голод и помогают организму усвоить тяжелую пищу. А вот медленные углеводы – блюда с картофелем и бобовыми, хлеб, пасту – правильнее будет употреблять отдельно. Включите в рацион питания на новогодние праздничные дни мясо и рыбу, запеченные в духовке, вместо аналогичных жареных блюд. Это намного полезнее, да и по вкусу они мало чем отличаются друг от друга.*

### ***Балуем себя с умом***

*Садясь за новогодний стол, старайтесь начинать трапезу с «правильной» пищи: холодных закусок, овощных салатов без калорийных соусов, мясных нарезок или нежирных сортов рыбы. Такая еда создаст ощущение наполненности желудка и не позволит разыгаться аппетиту сверх меры. Выбирая белковые блюда, лучше всего придерживаться одного определенного вида белка. Так, если вы начали с морепродуктов и рыбы, не стоит смешивать их с мясом. У вас еще будет время продегустировать мясные деликатесы в течение затяжного праздничного марафона. Крайне важно следить за количеством потребляемой пищи. Диетологи советуют съесть не более трех разных блюд за час, при этом объем каждого из них не должен превышать двух столовых ложек.*





Иногда чтобы выработать оптимальный рацион, можно пойти от обратного и понять, как не стоит питаться в новогодние праздники. Осторожнее всего стоит быть с пресловутым майонезом, которым мы от души заправляем практически все блюда. Зачастую именно калорийные соусы являются виновниками стремительного набора веса в праздничные дни. Замените майонез **соусом из йогурта**, сметаны или кефира. В крайнем случае – приготовьте домашний майонез. Самыми здоровыми вариантами заправок являются лимонный сок, соевый соус или яблочный уксус.

Еще одно «золотое» правило здорового питания – есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Наш мозг получает сигнал о насыщении в течение 20 минут, и этого времени достаточно, чтобы объесться до отвала и даже не почувствовать сытости. В то время как неторопливое поглощение пищи позволяет насытиться быстрее и в полной мере насладиться вкусом блюд.

### **Пьем на здоровье**

Правильное питание в новогодние праздники включает также разумное потребление напитков. Главное, о чем не стоит забывать – никогда не пейте алкоголь, даже самый легкий, на голодный желудок. Так он гораздо быстрее впитается в кровь, и вы ощутите опьянение. К тому же, это дополнительная нагрузка на печень, почки и сердце. Особо внимательными стоит быть тем, у кого имеются заболевания органов пищеварения. Так что, перед тем первым бокалом шампанского обязательно съешьте какую-нибудь закуску, например, бутерброд с икрой или ломтик нежирного мяса. А вот разного рода копчености, домашние соленья и маринады с алкоголем сочетать не рекомендуется. Эти продукты надолго удерживают жидкость в организме и препятствуют выводу токсинов.

Самым оптимальным напитком для новогоднего вечера будет бокал красного или белого вина, неторопливо выпитый в течение часа. Как ни странно, но выбирая между легкими алкогольными коктейлями и крепкими напитками в чистом виде, предпочтение стоит отдавать вторым. Их калорийность проще посчитать и они не так губительно влияют на организм.

Не лишними будут на столе соки домашнего приготовления. Идеальным вариантом является томатный сок, который лучше всего усваивается с сыром, орехами и оливковым маслом. К тому же он гармонично дополняет как мясо, так и рыбу. Сливовый или грушевый соки подойдут к овощным салатам, яблочный идеально сочетается с домашними десертами. А главное – все эти напитки полезны для организма.

Чем питаться в новогодние праздники, как делать это правильно, при этом ни в чем себе не отказывать? Надеемся, эту дилемму помогут разрешить наши рекомендации.







**Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"**

**С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!**

*Труд ваш важен круглый год,  
Так пускай во всем везет  
Людям, что хранят других,  
Наших близких и родных!*

Пусть здоровье крепким будет,  
Медиков пусть ценят люди,  
А Господь вас бережет  
Еще больше в Новый год!

