

К новогоднему застолью настоящие хозяйки начинают готовиться заранее и делают запасы для будущих салатов и праздничных блюд. В списке намеченных продуктов – консервы, овощи, грибы, мясо, рыба, колбасы, сыры и т.д. Ведь надо накрыть стол так, чтобы не было видно цветов на скатерти. В центре – традиционные салаты «оливье» и «селедка под шубой», щедро политые жирным майонезом. Сторонники ЗОЖ сейчас, наверное, возмутились перечислением высококалорийных блюд. Уж они-то знают, как не навредить своему здоровью щедрым застольем.

Какие нормы надо соблюдать в питании в Новый год и в последующие праздничные дни, чтобы это не привело здоровье и вес к печальным последствиям, рассказала главный внештатный специалист–диетолог Министерства здравоохранения Свердловской области **Ирина Бородина**.



– **Ирина Эдуардовна, как составить правильное меню для новогоднего стола и список покупок для этого, чтобы голодный разум не привел к потерям не только в кошельках, но и в здоровье?**

– В первую очередь, нужно составить список продуктов для традиционных салатов, горячих блюд, новогодних десертов, которые лучше заменить на фрукты. Среди фруктов высокоуглеводными считаются бананы, виноград, хурма. Поэтому лучше выбрать цитрусовые, киви, ананасы, а среди ягод – клубнику, малину и другие.

Автор: Исполнитель
18.12.2024 08:34 -

Для праздничного меню важно предусмотреть больше овощей, которые можно подать в виде рагу, свежих, тушеных, отварных. Консервированные горошек и кукурузу лучше заменить на замороженные.

В «оливье» вместо колбасы можно использовать отварную куриную грудку или грудку индейки.

В праздник лучше отказаться от алкоголя, жирных блюд, сделать легкие аналоги салатов.

Для заправки салатов можно приготовить самим низкокалорийный домашний майонез. Например, сочетать натуральный йогурт с солью и горчицей. Вместо майонезных заправок использовать легкие сметанные. Это, несомненно, скажется благотворно на здоровье.

– Поход в магазин перед Новым годом – это всегда яркий соблазн. Какие прилавки лучше обходить стороной? Чем руководствоваться при выборе продуктов?

– Прежде всего, мы должны понимать, какая продуктовая корзина должна быть в базовом эквиваленте.

На первом месте стоит клетчатка – это свежие овощи и фрукты, их заморозка. Это идеальный гарнир для ежедневного рациона. Не забываем, что не менее пяти порций овощей и фруктов должно быть в ежедневном рационе каждого человека.

Номер два в базовых продуктах – это крупы: греча, рис, макароны, булгур, горох, чечевица.

Далее идут кисломолочные продукты. Здесь смотрим на количество сахара и добавок в составе, на процент жирности – оптимальный 2,5%. Остерегаемся сладких десертных

Автор: Исполнитель
18.12.2024 08:34 -

сырков и йогуртов. Выбираем базовые молочные продукты без добавок – творог, кефир, ряженку, молоко, если нет непереносимости молочного белка и лактозы.

Следующий этап – белковые продукты. Идеальными по аминокислотному содержанию являются яйца, творог, куриная грудка, индейка, рыба, мясо. При этом рекомендуется не превышать употребление красного мяса более 500 граммов в неделю. А рыбу включать в рацион не менее двух раз в неделю.

Точно надо обходить стороной отделы сладостей и кондитерских изделий. Эти продукты к базовым не относятся. К сожалению, в магазинах мы часто встречаем сладкую продукцию с содержанием большого количества трансжиров. Если сильно хочется тортов и выпечки, то лучше их приготовить в домашних условиях. Это будет полезнее и вкуснее.

– Какие продукты и ингредиенты лучше не совмещать друг с другом и со спиртным?□

– Спиртосодержащие напитки сами по себе очень сильно увеличивают аппетит, уменьшают обмен веществ, обладают высокой калорийностью и побуждают есть еще больше. Поэтому закусывание алкогольных напитков жирными сортами мяса, соленым сыром, колбасами дает дополнительные калории и жиры, из-за чего постепенно увеличивается масса тела. Лучше поесть перед употреблением алкогольных напитков, чтобы не принимать его на голодный желудок. В числе закусок могут быть нежирные блюда и овощи, клетчатка поможет вывести остатки алкогольных веществ.

В этот раз мы будем встречать год Змеи по восточному календарю. Рекомендую отдать предпочтение куриному мясу или другим нежирным сортам мяса. Альтернативой мясным блюдам может быть запеченная рыба.

– Нужна ли обычная негазированная питьевая вода на праздничном столе?

– Конечно. Чистая питьевая вода – это основной источник для идеального питьевого режима. Многие гости разбавляют алкогольные напитки водой, эта уловка помогает им меньше выпивать. К тому же вода помогает лучше работать органам выделения. Также вода утолит жажду взрослых и детей, если в помещении станет жарко.

– Уместны ли в новогоднем меню домашние соленья: огурцы, помидоры, грибы, лечо?

– Новый год – это семейный праздник, где за столом собираются родственники и друзья. Домашние соленья могут быть уместными, если собравшиеся их любят. Салаты – это более сложная пища, и кто-то предпочтет вместо них соленые огурцы с помидорами, которые выросли на своем огороде. Но помним, что такие продукты содержат большое количество соли, что чревато отеками, например. Поэтому соленья могут быть в небольшом количестве. Их можно сочетать со свежими овощами.

– Некоторые перед застольем выпивают препараты для лучшего пищеварения. Это разумно?

– Если мы говорим о приеме ферментов или абсорбентов, то действительно люди пользуются такими уловками. Абсорбенты принимают чаще перед употреблением алкогольных напитков. Ферменты помогают при переваривании пищи, избежать тяжести в желудке, переедания, поэтому их лучше принимать во время приема пищи.

– Взрослые готовят детям сладкие подарки. Что посоветуете положить в них?

– В сладкие подарки традиционно входят конфеты, печенье. Взрослые могут испечь печенье из овсяной, гречневой крупы. Из свежих фруктов, если собираете подарок накануне, подойдут мандарины, бананы. Можно положить мармелад, содержащий пектин. Дети его любят. Добавить лакомства из сухофруктов, фрипсы – это аналог чипсов, которые готовятся без фритюра. Дети будут привыкать к полезным лакомствам, их вкусовые привычки будут постепенно меняться.

– А что предложить на десерт в праздничную ночь взрослым? И в каких объемах может быть сладкая порция?

– Идеальный десерт – это фрукты. Торт будет тяжеловат для новогоднего стола. Предпочтительнее приготовить легкие десерты на фруктовой основе: порционно нарезать и разложить фрукты и залить их йогуртовым соусом. Это очень вкусно. По объему порция не должна быть большой – достаточно 30-50 граммов.

– Многие доедают в последующие дни то, что приготовили для новогоднего стола: «А что салату сделается в холодильнике!» Ваш совет, как не рисковать?

– Как правило, срок хранения не заправленных соусом салатов – 18 часов, а заправленных – 12 часов. Если оливье простоял новогоднюю ночь на столе, то вечером 1 января его есть уже нельзя. Лучше салаты делать в тот же день, заправлять и ставить на стол. Холодец и заливные блюда могут храниться в холодильнике от 36 до 72 часов. Желательно все блюда есть в свежем виде и не доедать в последующие дни.

– Каждые пять минут хлопает дверца холодильника. Дайте совет, как за новогодние праздники не набрать лишний вес? Каким должен быть режим питания в новогодние каникулы?

– В первые два-три дня января люди сидят дома, едят, доедают, готовят. Традиционно на второй день кто-то варит уху, кто-то пельмени.

Рекомендации – побольше физической активности в зимние каникулы. Физические нагрузки после застолья будут полезны. Одевайтесь по погоде и идите гулять с семьей на свежем воздухе, покатайтесь на коньках, лыжах. Активный отдых поможет также постепенно вывести из организма токсины.

Прислушайтесь к своему организму. Употребляйте больше овощей и фруктов. Соблюдайте питьевой режим. Больше клетчатки и меньше жирных продуктов. Тогда есть шанс, что все калории, набранные за новогодним столом, с легкостью уйдут.