

## **Как встретить Новый год и остаться здоровым?**

В преддверии Нового года мы подготовили большой материал о том, как встретить главный праздник страны и остаться здоровым.

Новый год, наверное, для каждого человека – самый долгожданный и любимый праздник.

С Нового года мы все даем себе обещание начать новую жизнь, соблюдать здоровый образ жизни, активно заниматься спортом. Эти предвкушения новой жизни создают ореол особенности праздника. Именно поэтому новогодний стол хочется сделать исключительным, разнообразным и состоящим из любимых блюд.

Не забывайте, что новогоднее застолье – это разовое мероприятие, которое не требует особо жестких ограничений, по крайней мере, для здорового человека. Но это не означает, что следует позволять пищевые излишества. Чувство меры должно быть в каждом из нас, исходя из состояния здоровья.

Например, если у человека имеются заболевания желудочно-кишечного тракта, ему следует исключить острые блюда, которые могут спровоцировать нежелательные реакции, стараться уменьшить потребление жирного, больше есть овощных и фруктовых блюд.

Людам с избыточной массой тела следует ограничивать потребление сладкого и жирного.

Самый легко применимый способ питания в этот праздник – никаких чрезмерных усилий и лишений, только разумные количественные ограничения.

### **Алкоголь**

Умеренность – главный принцип употребления алкогольных напитков в период «длительного новогоднего стола».

Наркологи предупреждают: людям с уже имеющейся алкогольной зависимостью следует вовсе избегать спиртных напитков в любом количестве.

Соблюдая простые правила в употреблении алкоголя, вы сможете оставить в памяти этот волшебный праздник как радостное торжество без неприятных последствий.

Выберите для себя один вид алкогольного напитка, который вы будете пить в течение этого вечера. Не мешайте выбранный напиток с другими.

Соблюдайте принцип градуса. Если вы всё-таки пьете разные напитки за 1 вечер (что не рекомендуется!), то лучше употреблять спиртные напитки от меньшего градуса к большему.

Хорошо закусывайте. Желательно, чтобы перед первой порцией алкоголя у вас был какой-то, пусть небольшой, но прием пищи.

Делайте большие перерывы. «Между первой и второй – перерывчик небольшой». Забудьте про это! Наоборот, между первой и второй дозой алкоголя нужно, чтобы прошло как можно больше времени. Чтобы печень получила сигнал на выработку обезвреживающих алкоголь ферментов и начала работать в полную силу.

Жирного ешьте в меру. Да, жирная еда задерживает всасывание алкоголя, но и нагружает желудочно-кишечный тракт, создает нагрузку на поджелудочную железу. Поэтому жирное должно быть, но в меру, совсем немного.

Ешьте больше клетчатки. Овощей и фруктов. Эти продукты помогают утилизировать алкоголь. А фрукты, помимо пищевых волокон, еще содержат быстрые углеводы, которые помогают проводить внутреннюю детоксикацию.

### **Новогодние угощения**

Правильно питаться в новогодние праздники – это не сложно. Главное помнить – не надо чрезмерно подвергать себя лишениям, только количественные разумные ограничения.

Наполняйте свою тарелку небольшими порциями понравившихся блюд. Таким образом вы сможете оценить вкус большинства новогодних блюд.

Старайтесь в новогоднюю ночь избегать чрезмерного употребления картофеля, макаронных изделий, колбасной нарезки, копченостей, сладких газированных напитков и кремовых десертов.

Что приготовить, если хочется не только вкусно отметить праздник, но и принести пользу организму?

Замените мясо блюдами из птицы (курица, индейка), а также из рыбы и морепродуктов. Во-первых, мясо птицы, рыбы и морепродуктов более легкое по

сравнению с красным мясом, а ещё рыба и морепродукты – это источники полезных жирных кислот омега-3. Да и готовится оно намного быстрее, что немаловажно, когда хочется всё успеть.

Лучше отказаться от салатов с майонезом. Никто не призывает убрать главный салат – оливье с новогоднего стола. Но можно свести к минимуму количество картофеля в рецепте и заправить салат майонезом собственного приготовления. Кстати, это касается и селедки под шубой. Овощные и рыбные салаты лучше подавать под заправкой на основе растительного масла, лимонного сока и соевого соуса.

Любые напитки на новогоднем столе, в том числе и алкогольные, не должны быть сильно охлажденными. Потому что холодное питье тормозит перистальтику желудка и кишечника, тем самым затрудняя процессы пищеварения. Это может вызвать метеоризм, тяжесть и негативно сказаться на настроении и самочувствии.

Меньше сидите за праздничным столом, а больше времени уделяйте веселью: танцы, подвижные игры, участвуйте в праздничных гуляньях на свежем воздухе.

Еда и алкоголь не должны быть центром вашего праздника. Алкогольные напитки – всего лишь сопровождение, но никак не единственный смысл праздника, помните об этом. Больше двигайтесь, общайтесь, танцуйте и гуляйте!

### **Двигаемся!**

Длинные новогодние праздники – повод чаще заниматься спортом на свежем морозном воздухе. Зимние виды спорта – это не только полезно, но и весело!

Наиболее популярным видом активного зимнего отдыха, конечно, считается катание на коньках. Так вы насытите свой организм кислородом, и кровообращение станет более активным.

Еще один популярный зимний вид спорта – лыжный. Если у вас неподалеку есть лыжная трасса, парк или лес, отправляйтесь на лыжную прогулку.

Если обычные лыжные прогулки вам не интересны, остановите свой выбор на горных лыжах и сноуборде. Такой экстремальный вид спорта подарит вам заряд бодрости и адреналина.

Ну и конечно, санки – самый привычный зимний вид активности. Поднимаясь каждый раз обратно в горку после спуска, вы нагружаете и заставляете как следует работать все основные группы мышц.

Выбирайте свой любимый зимний вид спорта и будьте физически активными в новогодние праздники!

Вот еще несколько способов с пользой для здоровья провести длинные новогодние праздники.

Если вы совсем не дружите со спортом, то обратите внимание на такие привычные зимние забавы, как лепка снеговика и игра в снежки. Такие занятия могут заменить вам хорошую тренировку. Ведь если задуматься, то:

- Чтобы слепить снежную бабу, вам придется постоянно наклоняться, передвигать и переносить снежные комья. Это аналог обычных наклонов с утяжелением.
- А игра в снежки заставляет вас не только активно наклоняться, но и бегать. За час такой игры можно сжечь немало калорий.

Подобные игры задействуют основные группы мышц и являются аналогом аэробных занятий, но проходят гораздо веселее.

Зима – не повод сидеть дома, чтобы сохранить тепло или согреться. Только зимой вы получаете уникальный шанс подышать морозным свежим воздухом и насытить свой организм кислородом.

Чем ещё можно заняться, чтобы была польза для здоровья? Пением!

Да, ведь пение требует участия всех дыхательных мышц. Это прекрасный способ тренировки дыхательной мускулатуры для тех, кто не болеет, и возможность восстановиться для тех, кто перенес заболевания легких, в том числе коронавирусную инфекцию.

Будьте здоровы, и пусть новогоднее застолье наступающего года оставит только радостные воспоминания!