

Как достойно встретить праздники и не набрать лишний вес, рассказывает официальный представитель Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.

Составляем сценарий за неделю «До»

К Новому году нужно готовиться заранее, не менее чем за неделю.

Советую начинать с планирования меню. Правильный выбор продуктов и четкий сценарий появления праздничных яств на столе позволит избежать лишней суеты при подготовке новогоднего ужина. При этом все блюда сохранят свежесть и привлекательный внешний вид.

Ночное переедание редко проходит бесследно для организма. Полный желудок может принести немало неприятностей. Самый оптимальный вариант праздничного застолья – «Проводы старого года» – ужин около 22:00. Именно тогда и следует подавать основное горячее блюдо. А салаты, легкие закуски и десерты лучше оставить на кульминацию торжества – полночь и первые новогодние часы. При этом не надо выкладывать все заранее в большие блюда и салатники. Правильнее хранить основную массу продуктов в холодильнике и подавать небольшими порциями. В холоде и герметичных контейнерах блюда сохранят свежесть и привлекательный внешний вид. При необходимости можно использовать пищевую пленку.

Легкие заправки для салатов

Конечно, сложно представить себе новогодний стол без традиционных сытных салатов, заправленных майонезом или другими, привычными для подобных торжеств соусами. Сложно, но можно. Для активного новогоднего веселья это не самая лучшая компания. Застолье будет в радость, если подобрать правильную и полезную замену. Попробуйте сделать собственные заправки для салатов с использованием оливкового или другого растительного масла, а также йогурта или сметаны. И помните, что блюда с соусами, прежде всего с майонезом и сметаной, относятся к скоропортящимся. В них быстро

размножаются опасные бактерии. Это как раз тот случай, когда при сервировке кушанья выкладывают из холодильника небольшими порциями, чтобы они не задерживались подолгу на столе.

Хороший вариант для заправки новогодних блюд – растительное масло. Хороши любые варианты: оливковое, подсолнечное, кукурузное и так далее. Салаты с такими ингредиентами, а также заправленные, к примеру, бальзамическим уксусом, относительно безопасны. Они не так быстро портятся и могут храниться при комнатной температуре до нескольких часов. Но прежде чем заправлять салат маслом, необходимо проверить срок его годности.

Вспоминаем «Правило одной тарелки»

Не стоит садиться за праздничный стол на пустой желудок – это может привести к быстрому перееданию. Не забудьте про завтрак, ешьте в течение дня: тогда вечером будет проще контролировать аппетит.

Многие спрашивают – сколько вообще можно съесть в Новый год без последствий?

Конечно, у каждого человека свои особенности пищевого поведения и свои нормы. Но существует так называемое правило одной тарелки. В нее кладется все что угодно, но в небольших количествах. Желательно «растянуть» порцию на все время застолья. Такое правило позволит избежать неприятных последствий излишнего потребления.

Кстати, идеи и рецепты оригинальных новогодних блюд можно «подсмотреть» на новогоднем поединке «Красиво подано».

Что пить - и про воду не забыть

Еще один неизменный атрибут веселого праздника – алкогольные напитки. Конечно, в идеале нужно стараться веселиться на трезвую голову. Но если без игристого обойтись не удастся, то пусть при употреблении разум будет преобладать над энтузиазмом. Сочетание различных блюд и алкоголя – дело вкуса. Главное, на чем нужно сделать акцент, – чувство меры.

В суете предпраздничной подготовки нередко забывают про питьевой режим, а садясь за стол, сразу втягиваются в череду тостов. Алкоголь обезвоживает организм, поэтому немудрено получить алкогольное отравление даже при умеренном употреблении спиртного. Не забывайте пить воду на протяжении дня. И на праздничном столе обязательно должна быть негазированная питьевая вода.

Источник: kp.ru