**Как встретить Новый год, не навредив здоровью…**

Совсем скоро настанет самый долгожданный и любимый с детства праздник – Новый год! И готовимся мы к его встрече основательно, ведь не зря древняя пословица предупреждает: «Как встретишь Новый год – так его и проведешь»! Стараемся украсить свой дом, купить подарки, наготовить всякой вкуснятины – да побольше, а потом шумно и весело проводить год старый и встретить новый, да так, чтобы потом было что вспомнить!

Чтобы эти воспоминания были действительно веселыми и радостными, нужно позаботиться, прежде всего, о том, чтобы долгожданный праздник не причинил вреда здоровью.

Планируя праздничное меню, в качестве основного горячего блюда запеките с овощами нежирную говядину, кролика, курицу или индейку. Если без традиционного «Оливье» никак не обойтись, заправьте его нежирным йогуртом, сметаной или домашним майонезом. А в компанию к нему и селедке «под шубой» приготовьте легкие салаты на основе свежих овощей с заправкой из растительного масла и лимонного сока. Копченую колбасу лучше заменить карбонатом или ветчиной из мяса птицы. Вместо традиционных тарталеток, кексов или пирожных из песочного теста предложите гостям менее жирную выпечку из бисквитного или слоеного теста. Выбирая фрукты для праздничного стола, отдайте предпочтение цитрусовым и яблокам, а вот виноград и бананы лучше оставить на другой день, чтобы во время новогоднего застолья избежать неприятных последствий в виде метеоризма.

Помните о правилах безопасности: приобретайте продукты с учетом срока годности и объемом потребления семьи. Не покупайте «с рук» продукты домашнего приготовления – сало, консервированные грибы. Зелень, овощи и фрукты тщательно вымойте. Салаты готовьте небольшими порциями и заправляйте только перед подачей на стол. Чтобы избежать неприятностей, не оставляйте скоропортящиеся продукты и готовые салаты на столе более 2 часов. Купленные в магазине полуфабрикаты обязательно подвергайте повторной термической обработке.

**Что касается застольных правил – они просты:**

* голодным за праздничный стол садиться нельзя: из-за разыгравшегося аппетита да под воздействием алкоголя очень быстро наступает переедание, поэтому накануне новогодней ночи в течение дня обычный рацион и режим приема пищи обязателен;
* следует соблюдать очередность блюд – сначала салат, потом более сытные вторые блюда и горячее. Чтобы получить удовольствие от праздничной еды, накладывайте на свою тарелку треть от обычной порции сочетающихся между собой блюд;
* обязательно во время приема пищи пейте простую воду комнатной температуры или чуть теплую – это активизирует пищеварительную систему. Холодные напитки, наоборот, тормозят работу органов пищеварения, особенно поджелудочной железы, на которую в новогодние праздники «сваливается» огромный объем работы. Кроме того, вода снизит уровень алкоголя в крови, уменьшит обезвоживание организма, поможет выведению токсинов;
* сладкое и десерты лучше подавать через 1,5 – 2 часа после основного приема пищи, поскольку в сочетании с мясными и жирными блюдами они провоцируют брожение и повышенное газообразование в кишечнике. Делайте маленькие десерты – на 1-2 укуса;
* не стремитесь сразу попробовать все выставленные на праздничный стол блюда – лучше есть понемногу, но часто, ведь новогодняя ночь длинная!

По статистике, новогодний праздник – чемпион по количеству проблем, спровоцированных алкоголем. Чтобы праздник запомнился самому, а не со слов окружающих, нужно быть крайне осторожным с алкогольными напитками.

Лучше всего в эту праздничную ночь не пить никаких алкогольных напитков, так как после 22.00 часов вечера работа пищеварительной системы резко замедляется, и алкоголь перерабатывается очень медленно, продукты его распада задерживаются в организме более суток. Алкоголь даже в небольших дозах крайне токсичное вещество, и за первой, эйфорической стадией легкого опьянения наступает вторая, сопровождающаяся потерей самоконтроля, нарушением координации и неадекватным поведением. Кроме того, алкоголь в сочетании с обильной жирной пищей и сладкими газированными напитками провоцирует обострение многих хронических заболеваний, вызывает повышение артериального давления и нарушение сердечного ритма. Не стоит забывать и о таком последствии обильных возлияний, как похмелье. Как говорят наркологи: «вред похмелья стоит в одном ряду с гриппом, хирургическим наркозом и сменой часовых поясов».

Чтобы избежать подобного праздничного «послевкусия», следует придерживаться определенных правил:

* накануне праздника необходимо хорошо выспаться;
* обязательно поесть перед праздничным банкетом, пить спиртное натощак нельзя! Расхожее мнение о том, что перед застольем можно съесть кусочек масла и не пьянеть, ошибочно. Пока масло покрывает слизистую желудка, человек действительно не пьянеет, так как алкоголь не всасывается, но как только масло растворится полностью, алкоголь быстро поступает в кровь и человек моментально хмелеет. Лучше за 3-4 часа до застолья съесть гречневую, пшеничную или овсяную кашу, которые хорошо насыщают и содержат клетчатку, замедляющую, а не блокирующую, как масло, всасывание алкоголя;
* традиционно под бой курантов Новый год встречают шампанским – выбирайте сухое или брют и ограничьтесь лишь небольшим бокалом;
* не смешивайте алкогольные напитки, старайтесь придерживаться того напитка, с которого начали, не понижайте градус спиртного;
* воздержитесь от алкогольных коктейлей, они способствуют быстрому развитию алкогольной интоксикации;
* спиртное следует закусывать, а не запивать газированными напитками: углекислый газ ускоряет всасывание алкоголя, что ведет к более быстрому опьянению;
* делайте паузы между тостами – танцуйте, участвуйте в конкурсах, общайтесь, выходите подышать свежим воздухом. Физическая активность стимулирует кровообращение и обменные процессы и помогает быстрее перерабатывать алкоголь;
* «поправлять здоровье» после праздничной ночи рюмкой водки, бокалом вина или кружкой пива не стоит – организм переключится с переработки продуктов распада этанола на дезактивацию новой порции алкоголя, что только отодвинет наступление похмелья, но не избавит от него.

Новогодняя ночь – одна из самых долгожданных в году. Не стоит омрачать ее пошатнувшимся от чрезмерной невоздержанности в еде и питье здоровьем. Ведь Новый год – это не застолье, а праздник! И пусть он будет радостным и светлым, предвестником счастливых перемен и приятных сюрпризов!

Счастливого Нового года!

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК