***Новый год – 2021: правила питания в Новый год***



**Правила питания в Новый год**

Уже через несколько дней в наших домах прозвучит бой курантов и  наступит 2021 год. Все мы с нетерпением ждем этой новогодней ночи с ее праздничной атмосферой, звоном бокалов и, разумеется, щедро накрытым праздничным столом.

Чтобы ничто не испортило нам настроение в новогоднюю ночь и последующие новогодние выходные, необходимо соблюдать основные правила питания на новый год. Соблюдение этих правил позволит нам не только сохранить хорошее самочувствие после торжества, но и избежать последствий таких, как тяжесть в желудке, изжога, отравление, нарушение стула и многих других.

**На новогоднем столе должно быть больше фруктов.**

Фрукты являются актуальным продуктом на любом праздничном столе. Обязательный атрибут новогоднего стола – мандарины.

Почему много фруктов? Да потому, что они не только вкусные, но и полезные (кладезь витаминов). Они отличные помощники красоты и здоровья.

Никто из гостей не останется равнодушным к такому виду питания на Новый год, так что можно смело ставить на стол больше ваз с мандаринами, бананами, яблоками и другими фруктами.

**Какой новогодний стол без салатов?**

Какой же Новый год без салатиков с майонезом, особенно без одного из символов Нового года, салата «Оливье»? Но питание на Новый год должно быть не только вкусными, но и полезными. Поэтому постарайтесь, помимо традиционных залитых майонезом салатов, украсить новогодний стол легкими салатиками из овощей.

Если же вы все-таки не мыслите салаты без майонеза, то готовьте его сами: это очень просто, а соус получается в разы вкуснее и опять же полезнее покупного! Заправляйте салаты перед подачей на стол.

В новогодний праздник наступает такой момент, когда все гости уже наелись и нет необходимости держать все тазики с салатами на столе. Не обязательно убирать все продукты с новогоднего стола, достаточно оставить несколько небольших порций с салатами - на случай, если кто-то надумает перекусить. А самый лучший вариант - с самого начала держать основной объем продуктов в холодильнике, постепенно подкладывая их в салатницы, по мере того, как они будут пустеть.

Массовые отравления в январские праздники более чем в половине случаев происходит по одной причине - людям жалко выбрасывать оставшиеся с Нового года продукты и они упорно продолжают их хранить, постепенно потребляя в пищу.

Стоит обратить особое внимание на сроки годности и условия хранения салатов.

Например, салаты из сырых овощей и фруктов хранятся в холодильнике:

* без заправки (майонез, соусы) – 18 часов;
* с заправкой (майонез, соусы) – 12 часов.

Салаты из сырых овощей с добавлением консервированных овощей и вареных яиц хранятся в холодильнике:

* без заправки – 18 часов;
* с заправкой – 6 часов.

Салаты и винегреты из вареных овощей хранятся в холодильнике:

* без заправки – 18 часов;
* с заправкой – 24 часа.

Пироги с разнообразными начинками и торты также следует хранить в холодильнике

**Делайте перерывы между приемами пищи и больше двигайтесь.**

Одно из важнейших правил питания в новогодние праздники: лучше есть чаще, но меньшими порциями. Нагрузив свой желудок за раз огромным количеством еды, Вы ухудшает свое самочувствие во время праздника, так как пища будет дольше и тяжелее усваиваться организмом.

 Особенно важно много двигаться. Танцуйте, играйте в подвижные игры или идите гулять на улицу — окажитесь подальше от стола, тем самым поможете своему организму справиться с последствиями застолья. Движение - это красота и здоровье!

**Не забывайте о жидкости!**

На новогоднем столе должно быть достаточно жидкости. Вообще, пейте больше воды - она ускорит метаболизм, вызовет чувство насыщения и поможет организму справиться с алкогольной интоксикацией.

**Помните:** алкоголь обезвоживает организм. На каждый бокал вина, шампанского или рюмку водки в новогоднюю ночь должен приходиться 1 стакан чистой воды. Не пейте сладкую газированную воду — вы и так употребляете достаточно сахаров во время праздничного ужина, пожалейте свою поджелудочную железу.

Если вы все-таки чувствуете, что переели в новогоднюю ночь, не пускайтесь во все тяжкие и не затягивайте гастрономическое приключение на 12 дней. Остановитесь вовремя.

Будьте здоровы!

ИСТОЧНИКИ: <http://fguz.76.rospotrebnadzor.ru>

<http://useful-food.ru/dieta-na-novyj-god/>