**Рекомендации Роспотребнадзора, как встретить Новый год не навредив здоровью**

Заканчивается год. Все мы в радостном ожидании любимого с детства праздника. И какая же Новогодняя ночь без пышной трапезы? Чтобы последствия праздничного застолья не омрачили вступление в новый год недомоганиями, связанными с гастрономическими погрешностями и «неожиданной» прибавкой пары-тройки килограмм, рассмотрим заранее правила здорового новогоднего стола.

**Майонез – под запрет.**

Конечно же, майонез «царь» новогоднего застолья. Даже те, кто весь год следил за своим рационом, позволяют себе послабления в новогоднюю ночь. Традиционные салаты (оливье, мимоза, селедка под шубой) все предполагают щедрое использование майонеза.

Увлекаться этим соусом опасно. В составе майонеза - желтки куриных яиц, растительное масло, уксус и горчица, соль и сахар. Казалось бы, ничего криминального? Но, если присмотреться повнимательнее к составу, окажется, что в 100 граммах содержится около 3 граммов белков, 70 грамм жиров, 3 грамма углеводов, что дает в сумме 624 ккал на 100 грамм. Высокая калорийность соуса обусловлена большой долей жира в его составе. А учитывая, что в каждой порции салата, заправленного майонезом, его находится не меньше 1 столовой ложки (30 грамм, что соответствует 187 ккал.) страшно предположить, сколько лишних килокалорий только за счет майонеза поглощается за новогодним столом. Но коварство майонеза в большей степени обусловлено не столько его высокой энергетической ценностью, сколько высоким содержанием жира, одномоментное употребление которого часто провоцирует обострение желчекаменной болезни, панкреатита, гастрита.

Если Вы не готовы полностью пренебречь традицией и отказаться от майонеза можно попытаться несколько снизить риски его использования. Так, можно заменить обычный майонез низкокалорийным, помня о том, что снижение калорийности в этом случае достигается не только за счет снижения доли жира, но, и с помощью дополнительного включения синтетических загустителей и эмульгаторов в его состав. Или - приготовить соус, для заправки салатов наполовину разбавив майонез сметаной 10% жирности, вкусовые качества при этом не пострадают, а пользы будет больше. Желательно ограничиться одним, максимум - двумя салатами, заправленными майонезом, следя, что бы размер порции не превышал 150 грамм.

Крайне важно помнить - срок хранения салатов с майонезной заправкой не превышает 4 часов. То есть, употребляя приготовленное для новогоднего стола угощение на следующий день, Вы рискуете получить пищевое отравление.

**Правило тарелки.**

Традиционный новогодний стол всегда избыточен: тут и закуски, и салаты, несколько перемен горячих блюд, фрукты, пирожки и десерт. Очень хочется попробовать все, но реализация такого желания не принесет удовольствия. Что бы избежать переедания и в то же время насладиться разнообразием блюд, соблюдаем правило тарелки. Не ограничивайте себя в выборе кушаний, поместите всё приглянувшееся на одну тарелку и довольствуйтесь этим на протяжении праздничного вечера.

**Жирное мясо.**

В качестве основного горячего блюда в новогоднюю ночь чаще всего готовится, что то избыточно жирное: запекается свиная шея, баранья нога, гусь или утка. Излишек животного жира, употребленный в ночное время, да еще после длительного периода ожидания наносит настоящий «удар» по пищеварительной системе, и может явиться причиной приступа панкреатита или холецистита. Что бы избежать таких неприятных сюрпризов, выбирая горячее мясное блюдо, отдайте предпочтение нежирным сортам: говядине, кролику, грудке курицы или индейки.

**Сладкие фрукты.**

Из вазы с фруктами, украшающей стол, так и хочется взять виноградинку, потом ещё и ещё одну. Казалось бы - здоровая еда, какой здесь может быть подвох? Однако, сладкие фрукты, особенно виноград и бананы, будучи употребленными в середине трапезы, непременно спровоцируют вздутие живота. Согласитесь, не лучшее дополнение к празднику! Фрукты употребляйте за несколько часов до торжественного ужина, отдавая предпочтение цитрусовым.

**Овощи.**
А вот свежие овощи и зелень обязательны к употреблению! Огурцы, болгарские перцы, листья салата, пряные травы, благодаря высокому содержанию клетчатки, снизят аппетит и позволят избежать переедания.

**Сроки хранения.**

Торжественный ужин сервируется, как правило, к 10-11 часам и продолжается застолье не редко до самого утра. Зачастую, всё это время приготовленные кушанья стоят на столе, то есть находятся при комнатной температуре до 8 часов. Тут то и таится главная опасность: в салатах, приправленных жирным соусом, в десертах с кремовой начинкой с безудержной скоростью размножаются условно-патогенные и болезнетворные бактерии, способные вызвать пищевые отравления.

**Пожалуйста, запомните сроки хранения приготовленной продукции !**

**Мясо – срок хранения до 48 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре до 4часов**

**Рыба в охлажденном виде – до 24 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре до 4часов**

**Пирожные – до 36 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре до 3часов**

**Торты – до 72 часов при температуре не выше +6 С; при комнатной температуре до 3часов**

**Салаты на основе заправок – до 12 часов при температуре не выше +6 С. при комнатной температуре до 4часов**

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

**Мы говорим: «Как новый год встретишь, так его и проведешь».**

**Отнеситесь к этой фразе со всем вниманием и начните изменения к лучшему с новогоднего стола.**

ИСТОЧНИК: <http://29.rospotrebnadzor.ru/news/>