

www.detkityumen.ru

## Советы от тюменских диетологов про новогодний стол

Овощи, фрукты и легкие блюда советуют ставить на новогодний стол тюменские диетологи. Пересмотреть концепцию блюд, облегчить рацион, постараться использовать менее жирное мясо, соусы и добавить в традиционные салаты диетические ингредиенты рекомендуют тюменцам в новогоднюю ночь. Можно использовать порционные блюда: салаты в маленьких чашках, бутерброды в канопе. Это поможет контролировать количество пищи, которое можно съесть за новогодним столом.

Об этом рассказала врач-диетолог ОКБ №2, главный внештатный диетолог департамента здравоохранения Тюменской области **Елена Дороднева**.

"Главная проблема новогодних праздников заключается в том, что еды, как правило бывает много. Праздничное застолье превращается в обильное употребление еды, перетекающее на все выходные дни. Этого надо постараться избежать. Нужно помнить, что Новый год мы встречаем только 31 декабря, потом празднуется Рождество", - сказала Елена Дороднева.

В остальные дни нужно постараться для здоровья, профилактики и хорошего самочувствия **есть легкую пищу, не переедать, не злоупотреблять жирной едой и алкоголем**, поскольку он усиливает аппетит. Теряется контроль, съедается на 30-40% больше, чем необходимо. Человек получает ударную дозу неблагоприятно влияющих на организм пищевых продуктов.

"На столе обязательно должны быть **овощи, фрукты, более легкие блюда**. Я рекомендую посвятить праздник не обильному застолью, а активному отдыху: конкурсам, общению, играм с детьми, походу на елку. В целом, не надо готовить впрок, чтоб потом не доедать последующие четыре дня. Если рацион будет менее жирный, менее острый, еды будет немного, и она будет представлена в ограниченном количестве, то удастся получить от праздничного застолья удовольствие, радость и отсутствие обострений хронических заболеваний, особенно гастроэнтерологического профиля", - добавила диетолог.

Если все-таки в новогоднюю ночь произошло переедание, специалист на следующий день рекомендует облегчить прием пищи, **использовать диетические продукты**, возвращаясь к обычному повседневному рациону. К примеру, легкие бульоны, каши. Можно принять **ферментные препараты**, которые употребляют ситуационно, их продают безрецептурно. Также желательно **увеличить количество жидкости** и в последующие дни не подвергать свой организм избыточному потреблению еды.

"Вообще я рекомендую учитывать состояние своего здоровья и те болезни, которые существуют. И план застолья тоже строить в соответствии с этими болезнями. Людям с проблемами ЖКТ, хроническими болезнями стоит избегать жирной, острой, жареной пищи, алкоголя, поскольку есть риск обострения", - отметила Елена Дороднева.

Юлия Карандашева

Фото: Инна Пахомова, ИА "Тюменская линия" </p><p> <https://t-l.ru/>