

➤ **ЗАСТОЛЬЕ** | Серьёзный экзамен для нашего организма

Как правильно встретить Новый год?

Всем известно, что новогодние праздники – это серьёзный экзамен для нашего организма. Большое количество алкоголя, жирная еда, газированные напитки, сладости и постоянный просмотр телевизора – испытание не для слабовольных. Как провести новогодние каникулы с удовольствием, но при этом без вреда для здоровья?

Ничто так не улучшает вкуса домашних блюд, как изучение цен в ресторане

По мнению врачей, чтобы не было проблем с желудком и кишечником, в новогоднюю ночь стоит отказаться от салатов. Вообще. Или довольствоваться овощными нарезками, винегретом, греческим или «Цезарем». Потому что в рецептах так всеми любимых «Оливье», «Мимозы» или «Селёдки под шубой» имеются несочетаемые ингредиенты, сдобренные жирным майонезом. Но какой Новый год без «Оливье»? Поэтому можно пойти на маленькую хитрость, чтобы и салатика вкусного поесть, и уменьшить его вред для здоровья. К примеру, традиционная «Селёдка под шубой» задерживает в организме воду, из-за чего появляются отёки. А если к известным слоям «шубы», добавить ещё два – из яблока и из сельдерея, то они выведут всю лишнюю воду из организма. Точно так же можно схитрить и с приготовлением «Оливье». Уменьшить количество солёных огурцов, заменив их на свежие. Вместо колбасы взять нежирное отварное мясо и заправлять «Оливье» не майонезом, а сметаной или нежирным йогуртом с каплей лимона. И стоит помнить правило, о котором твердят все доктора: заправленный соусом салат хранится только 12 часов, поэтому смазывать можно только ту порцию «Оливье», которая подаётся на стол.

Что касается горячего, то лучше вы-

брать для приготовления праздничного блюда рыбу или птицу. А самый популярный в России гарнир – картошку – если не заменить, то хотя бы разбавить овощами. Или запечь в фольге в духовке – и вкусно, и полезно.

Разум говорит: «Не пей», но сильная воля побеждает

В новогоднюю ночь пьют практически все и практически без разбора. Шампанское под бой курантов, водочка под селёдочку и горячее, виски с газировкой, коньячок с кофе, а потом опять шампанское, или вино, или ликёр, а может, ром – в общем, первое января с похмельем пролетит незаметно. Специалисты говорят: «Если пить быстро и много, то уровень алкоголя в крови будет выше, чем если пить столько же, но понемногу». Отсюда вывод – не частить с тостами и поставить на стол маленькие рюмочки. Ещё перед новогодней ночью стоит вспомнить химию,

Не частите с тостами и поставьте на стол маленькие рюмочки

которая подсказывает: чем крепче напиток, тем больше спирта в крови, и тем медленнее алкоголь поступает в кровь. А вот быстрее всего всасываются в кровь некрепкие напитки (до 20 процентов), так называемые аперитивы,

к которым можно отнести шампанское, ликёры, некоторые виды вина... Поэтому такими напитками не стоит увлекаться или хотя бы немного поесть перед первым бокалом. Существует ещё несколько секретов. Химики говорят, что тяжесть похмелья усиливается, если в составе алкоголя присутствует вещество тирамин, сивушные масла, метиловый спирт, сахар, ароматизатор и даже глицерин. Органическое вещество

тирамин есть в спорынье, гниющих тканях и даже в сыре. Его используют для окрашивания напитка в тёмный или красный цвет (вино, коньяк, виски), поэтому для новогоднего застолья лучше выбирать светлый алкоголь. С виски вообще стоит быть поаккуратнее, так как в них присутствуют сивушные масла. А на водке лучше не экономить, так как в дешёвых видах этиловый спирт может оказаться некачественным. Если любите водку с добавками, то сделайте настойку сами со своими замороженными ягодами или выберите смягчённую мёдом, а не другой химией. Ну и не стоит забывать о двух золотых правилах: не злоупотреблять и «не понижать градус».

Что же касается безалкогольных напитков, то оставьте праздничный стол без газировки, из-за которой алкоголь быстрее всасывается в кровь, которая содержит излишнее количество сахара; и в которой наличествует слишком много химии, подрывая и без того подорванное в новогоднюю ночь здоровье. К тому же без газированных напитков можно легко обойтись, приготовив домашний морс и компот или в крайнем случае купив в магазине соки.

Болезни для того и существуют, чтобы бороться за здоровый образ жизни

Почему-то после новогодних каникул большинству наших граждан требуется дополнительный отдых. И вроде бы дома сидели, и ничего не делали, и спали до обеда, а устали ещё больше, чем в трудовые будни. Здесь главная проблема, как утверждают врачи, в нарушении режима. В праздники мы позволяем себе подольше посидеть ночью перед телевизором, и в результате наш завтрак приближается по времени к полднику, не говоря уже об обеде и ужине. Мы доедаем приготовленные ещё в прошлом году салаты, запиваем это всё алкоголем и заедаем сладостями. Даже походы в гости не спасают, так как всё заканчивается, опять же, ломящимся от блюд столом. Но и здесь можно пойти на хитрость. Взять и пригласить друзей на каток, а для новогоднего настроения сварить глинтвейн. Или отправиться с бабушками и дедушками на горку, или пройтись по заснеженному лесу на лыжах. Главное – каждый день выходить на воздух и двигаться. И тогда дни покажутся веселее, впечатление – ярче, а праздник – незабываемым.



➤ **Главное – каждый выходной день выходить на воздух и двигаться**

➤ **шоу**

Вспомним уходящий год

Новогоднее шоу НТВ «Анатомия года» подведёт итоги последних двенадцати месяцев, вспомнив всё самое позитивное, чем запомнился 2014-й.

Уходящий год будут вспоминать ведущие телеканала Вадим Такменёв, Глеб Пьяных, Андрей Норкин, актёры Олег Табаков, Алиса Фрейндлих, Лия Ахеджакова, а с Новым годом зрителей поздравят известные политики. На «России 1» 31 декабря в 22.00 начнётся шоу «Новогодний парад звёзд» (6+), которое проведут Максим Галкин, Филипп Киркоров, Тимур Родригез, Алексей Чумаков. На телеканале «Россия К» 31 декабря в 22.30 – огонёк «Новогодняя ночь с Владимиром Спиваковым» (12+), ведущие – Сати, Владимир Спиваковы и Денис Мацуев. Специальный гость – Анна Нетребко. Главный новогодний фильм «Иронию судьбы» Первый канал покажет 31 декабря в 19.20 (12+).
НТВ, 31 декабря, 21.00 (16+).

