



Новогоднее застолье:

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Какой Новый год без елки, бокала шампанского и оливье? Но если елка приносит только чувство радости, то чрезмерное употребление алкоголя и переизбыток в волшебную новогоднюю ночь могут сделать ее далеко не самой лучшей для вас. Как сберечь здоровье и можно ли подготовить организм к пищевому стрессу новогодних праздников?

ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Так начинаются большинство застолий, а вот чем они заканчиваются? Иногда, к сожалению, не только плохим самочувствием, но и вызовом «скорой». Прием даже умеренного количества алкоголя может стать причиной острого эзофагита – воспаления слизистой оболочки пищевода (возможно, вследствие рефлюкса – «обратного заброса» желудочного содержимого в пищевод), а также острого гастрита – из-за повреждения слизистого барьера желудка и нарушения выработки им соляной кислоты.

Фото: Shutterstock

От праздничных возлияний страдает и печень, принимающая на себя основной удар. Независимо от дозы алкоголя, для печени этот удар разрушителен: ее клетки отмирают, их место занимают жир и соединительная ткань. В результате может происходить жировое перерождение печени, так называемый гепатоз. Так как вместе с алкоголем на праздники мы едим много пищи, которую вряд ли можно назвать здоровой, то в результате печени под двойным натиском трудно выполнять одну из главных функций – очищающую. И, наконец, традиционно ни одно новогоднее застолье не проходит без майонезных салатов, копченостей и большого количества сладкого. А это означает, что организм получает огромное количество замедляющих естественные процессы детоксикации печени трансжиров, повышающих риск возникновения онкологических заболеваний канцерогенов, нарушающего углеводный

Накануне застолья

За несколько дней до праздников постарайтесь, чтобы рацион был максимально сбалансированным и здоровым. Исключите пережаренные, жирные, острые, слишком пряные блюда, чтобы не подвергать слизистую желудка большой нагрузке. Полезны будут кисели, вареные и пареные овощи, каши. Если вы не хотите, чтобы за праздничным столом у вас разыгрался зверский аппетит, не голодайте, не садитесь на строгую диету накануне.



**ПУСТЬ
НА ПРАЗДНИЧНОМ
СТОЛЕ БУДЕТ БОЛЬШЕ
ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ -
ЭТО ПОМОЖЕТ
ПОДДЕРЖАТЬ
ЗДОРОВЬЕ И ВЫЗОВЕТ
БЛАГОСКЛОННОСТЬ
ХОЗЯЙКИ
НАСТУПАЮЩЕГО ГОДА -
ОВЦЫ**

обмен сахара. Алкоголь, кроме того, может вызвать острый геморрагический дуоденит (воспаление 12-перстной кишки с кровоизлиянием), а также послабление стула из-за повышения перистальтики тонкой кишки и уменьшения всасывания воды и электролитов.

Одновременный прием спиртного и жирной пищи оказывает неблагоприятное действие на поджелудочную железу, которая вырабатывает ферменты, участвующие в переваривании углеводов, белков и жиров. И это на фоне сладкой и жирной пищи, от которой обычно ломаются новогодние столы! В итоге «в наследство» от праздников может достаться острый или хронический панкреатит, воспаление поджелудочной.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Где спасение от новогоднего изобилия, не овсяную же кашу есть за праздничным столом? Вот несколько полезных советов, которые помогут вам справиться с застольем без потерь для здоровья.

Выбирайте однотипную пищу, пусть это будет какой-нибудь

один вид белка (животный – мясо, курица и пр., или растительный – фасоль, грибы), на гарнир ешьте как можно больше салатов и зелени.

Если на столе есть свежий ананас, обязательно съешьте несколько кусочков – в нем содержатся полезные ферменты, которые хорошо влияют на пищеварение.

При тяжести в желудке хорошо выпить травяной чай, чай из мяты или зеленый, без сахара. Он поможет ускорить обменные процессы. Но сделать это лучше через 30 минут после трапезы.

Если вы переели, не надо сразу же ложиться отдыхать, лучше выйдите на свежий воздух, дышите активно брюшным прессом, потягивайтесь, сделайте несколько наклонов. Это все поможет быстрее усвоить пищу.

Чувство переполнения в желудке очень хорошо помогает убрать свежесжатый лимонный сок. Его можно пить чистым или разбавленным простой водой, достаточно пары глотков, чтобы почувствовать себя лучше уже через несколько минут. Но если у вас есть гастрит и другие проблемы с желудком – этот «рецепт» может не подойти.

Как бы много ни говорилось о вреде жевательных резинок, их тоже можно использовать для того, чтобы ускорить выделение желудочного сока, что поможет быстрее переварить пищу. Достаточно пожевать резинку несколько минут после того, как вы стали из-за стола.

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

Если в новогоднюю ночь вы устроили себе пир желудка, в последующие дни пора устроить организму «генеральную уборку». Только не нужно переходить из крайности в крайность и морить себя голодом – это крайне опасно! Также избегайте мочегонных и слабительных препаратов, если только они не были назначены врачом: подобное самолечение может серьезно повредить здоровью. На помощь придет детоксикация – актуальный сегодня способ очищения организма. Процессы детоксикации происходят в организме постоянно и естественным путем, но сейчас есть смысл им поспособствовать. Очищение организма, под которым обычно понимают нормализацию работы органов пищеварения, почек, кожи, – один из важных элементов детоксикации.

ПРАВИЛА ДЕТОКСА

В основе детокса – правильное питание. Но чтобы не навредить здоровью, соблюдайте определенные правила.

Ешьте больше пищи, богатой пищевыми волокнами (это овощи, фрукты и необработанные крупы). Она будет способствовать и улучшению функций «ленивого» кишечника, обладая мягким послабляющим действием, и выведению продуктов обмена из организма.

Не нужно путать понятия снижения веса, «разгрузки» и детоксикации.

Сводим соль к минимуму!

Соления, консервы и копчености на праздничном столе должны присутствовать по минимуму, лучше отдать предпочтение свежим овощам. Избыток натрия – соли, характерный для питания большинства россиян, способствует задержке жидкости, а это избыточная нагрузка на все органы, отеки, повышение давления, целлюлит. Также, по данным современных исследований, для здоровья и очищения организма очень важен баланс калия и натрия. Так что пусть на праздничном столе будет больше продуктов, богатых калием, – в первую очередь кураги, свежей зелени, яблок, шпината.



Разгрузочная диета из-за своей неполноценности должна быть непродолжительной – 1–2 дня. Детокс, если рацион сбалансирован, может длиться достаточно долго. И все это может, но совершенно не обязательно способствовать похудению.

Посоветуйтесь с врачом, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем. Не стоит приступать к детоксу, изучив опыт подруг. Ведь каждый человек индивидуален и то, что оказалось эффективным для одного, необязательно будет приемлемо для другого.

Регулярное питание (не менее 4–5 раз в день) – важная составляющая детоксикации. Именно регулярность приемов пищи (каждые 3–4 часа) позволяет избежать скачков уровня глюкозы и гормонов в крови, положительно влияет на чувство голода и необходимо для эффективного контроля веса.

Микс умеренных физических нагрузок и таких процедур, как посещение сауны, бани, принятие ванны с морской солью и ароматическими маслами, повысит эффективность детокса, способствуя и улучшению работы организма в целом, и правильной работе самого большого органа выведения «шлаков» и токсинов – кожи.

Фанатичное потребление воды не ускорит детокс и не улучшит самочувствие. Согласно современным рекомендациям, вполне достаточно потреблять 1,5–2,0 л жидкости в день. Ведь ее избыток в организме может приводить к серьезным проблемам со здоровьем – нарушению работы сердечно-сосудистой системы, почек и т.п.

И самое главное: не бросайтесь из крайности в крайность, помните о чувстве меры, и во время праздничных застолий, и после них.