

Диетолог Елена Трифонова знает, как во время застолья не навредить своему организму.

Русские традиции и золотые правила



Как без вреда для самочувствия, фигуры и здоровья в целом пережить праздники? Можно ли наши самые любимые блюда заменить более полезными продуктами не в ущерб вкусовым качествам?

Эти и многие другие вопросы мы задали нашему эксперту - диетологу центра здоровья на базе 4-й городской больницы Иванова Елене Алексеевне Трифоновой.

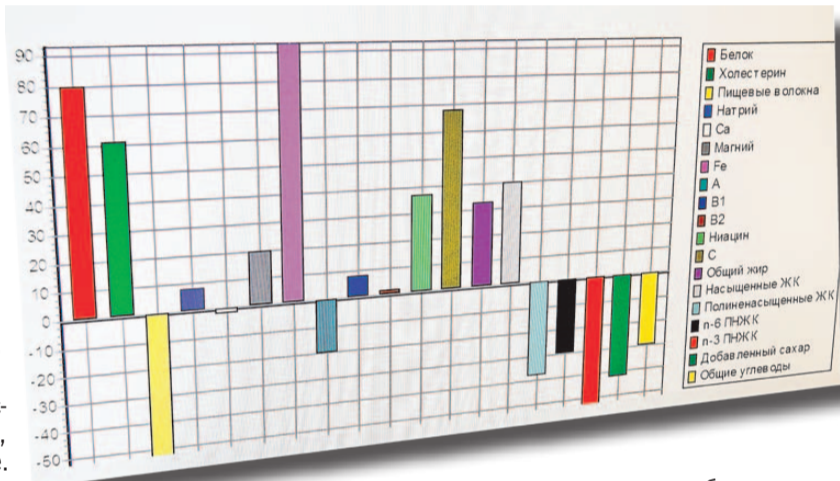
- Шашлык, оливье, курочка-гриль, селедка под шубой, торты и пироги... Как всего много на нашем праздничном столе! И какое все вкусное: как не попробовать сразу! Да еще и бутылочку вина откупорить... Елена Алексеевна, праздники - это серьезное испытание для нашего организма?

- Безусловно! По нашей русской традиции, если праздник, то у нас обязательно застолье. И мы стремимся непременно всех угостить. А пригласить родственников и гостей на прогулку по парку или лесу у нас как-то не принято. Вот и получается, что за праздничные дни каждый человек набирает приблизительно до 2 кг лишнего веса. Чему удивляться? В праздники и дополнительные выходные мы только и делаем, что лежим на диване, смотрим кино и не поднимаем ничего тяжелее ложки с салатом. Одышка, тяжесть в желудке, утомляемость и бессонница - с такими симптомами мы возвращаемся на работу.

- А можно всего этого избежать, но при этом вкусно покушать за столом?

- Давайте попробуем вместе. Продумывая меню на праздничный стол, заглянем в интернет. Здесь немало салатов и блюд, для приготовления которых не нужно использовать жирные соусы и майонез. И где некоторые ингредиенты - свежие овощи и фрукты. По вкусовым качествам такие блюда ни в чем не уступают и даже превосходят салаты, к которым мы привыкли. Сервировка стола. Попытайтесь сделать ее красивой. Немаловажно, чтобы за столом собралась приятная компания и прием пищи не сопровождался просмотром телевизора или общением в соцсетях и по телефону.

Соблазн попробовать все блюда в итоге заканчивается переизбытком.



ем. Под удар попадают все органы желудочно-кишечного тракта. Организм перенасыщается продуктами неправильного расщепления этой тяжелой еды. И вы это почувствуете не сразу. Поэтому кушайте медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае риск переизбытка снижается.

- Порой бывает так сложно себя сдерживать...

- Праздник - это всегда эмоции. Мы раскрепощаемся, можем съесть больше обычного. Алкоголь также разогревает аппетит. Самое разумное решение, которое поможет отлично провести праздничные дни и ни на йоту не ухудшить свое здоровье, заключается в том, чтобы придерживаться всего трех правил. Они простые, но я их называю золотыми.

1 НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ.

Кушайте только то, что больше всего приглянулось, и в небольших количествах. Ведь чтобы насладиться вкусом блюда, достаточно лишь одной его ложечки.

2 НЕ СМЕШИВАЙТЕ НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ.

Чтобы избежать тяжести в будущем, не рекомендую во время пиршества есть вместе или подряд рыбу, мясо и яйца. Это разные виды белка, и для их переваривания необходимы разные ферменты. Также

не рекомендую употреблять жирное с кислым. А банан и дыня - это продукты, которые хорошо усваиваются лишь в том случае, если их есть строго отдельно от всего остального.

3 НЕ ЗАПИВАЙТЕ ЕДУ СОКАМИ, ВОДОЙ И ЧАЕМ.

Лучше съесть овощного салатика или просто кусочек помидора или огурца, эффект будет даже лучше, чем после воды.

- Пить спиртное или не пить? Выскажите по этому поводу свое экспертное мнение.

Употребление алкоголя может привести к множеству проблем со здоровьем. Органы-мишени алко-

голя - поджелудочная железа, печень, желудок, сердечно-сосудистая система, нервная система.

Кроме того, тем, у кого на него аллергия, индивидуальная невосприимчивость, быстрое опьянение или неожиданная реакция, лучше полностью исключить алкоголь из своего праздничного меню в целях предупреждения возможных негативных последствий.



- Что делать, если все же переели? Сидеть на диете?

- Когда такое произошло, вы все-таки не уследили за собой во время торжества и чувствуете себя плохо, придется взять себя в руки. Начинаем «латать» свой организм, избавляя его от негативных последствий застолья. Несколько дней после праздника нужно подержаться на здоровой диете. Исключите жирную, жареную, мучную и сладкую пищу. Употребляйте большое количество фруктов, овощей и продуктов с высоким содержанием клетчатки. Это поможет восстановить нормальное пищеварение.

Если чувствуете, что набрали после праздников пару лишних килограммов, сразу после очищения организма следует начать проведение активных тренировок: зарядки, бега на природе. Или хотя бы увеличьте суточную физическую активность. Для того чтобы поправить свое здоровье и привести себя в форму в самый короткий срок, вам просто необходимо начать заниматься физическими нагрузками. Самая естественная физическая нагрузка - ходьба. 10 тысяч шагов в день - и дневная норма ходьбы выполнена. Не забудьте про баню, водные процедуры.

- О своем здоровье, грамотном сочетании правильного питания с физической нагрузкой нужно думать не только после праздников?

- Совершенно верно. Образ питания тесно переплетается с образом жизни. А наш образ жизни складывается из наших привычек. Мы привыкаем есть большими порциями, хотя нам это и не нужно. Есть вкусно, жирно, сладко. Мы забыли про недорогие, но очень полезные продукты, которые некогда были популярны: квашеную капусту с клюквой и брусничкой (это уникальный источник витамина С), моченые яблоки. Вместе с нами неправильно питаются и мало двигаются наши дети. Поэтому я зову всех в центр здоровья. Приходите! Расширенные консультации врачей-специалистов, контрольные обследования помогут вам выработать правильную схему питания, эффективно справиться с лишним весом.

- Возможно, многие думают, что придется отказаться от вкусностей. И не хотят кардинально менять свой образ жизни, привычки.

- Я не говорю, что нужно вовсе отказываться от сладкого, если вы его очень любите. Вовсе нет. Достаточно хотя бы частично заменить его полезными продуктами. Организм постепенно привыкнет. И когда он привыкает есть правильные продукты, он перестает хотеть вредные. Главное сделать первый шаг: выработать режим и придерживаться его. И кушать медленно.

Желаю вам здоровья и красоты! И всегда рада помочь.

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Сердечно поздравляю вас с замечательным праздником - Международным женским днем - праздником Весны, Любви и Красоты!

Как природа пробуждается ото сна, так и вы, милые дамы, расцветаете весной, как первые нежные цветы. Пусть этот весенний день подарит вам море цветов, добрые улыбки, внимание близких и радость новых встреч. Желаю вам крепкого здоровья, семейного благополучия и огромного счастья!

Главный врач, профессор, доктор медицинских наук
А. В. Кукушкин

Подготовила Марина КРЫЛОВА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА