

**Н**аша традиционная кухня богата жирными калорийными блюдами, мы предпочитаем заправлять салаты не очень полезным майонезом, а обещание не поддаваться соблазну и не наесться до отвала каждый раз благополучно забывается. Как результат, возникают различные проблемы с пищеварением, иногда случаются и пищевые отравления, а праздники заканчиваются визитом к врачу, курсом медикаментозного лечения и соблюдением строжайшей диеты.

Праздники – время особенно опасное для тех, кто стремится похудеть. Кругом угощения, столы, заставленные изысканными закусками, запеченные утки, гусята и поросята, оливье, холодец. Как же сохранить свою фигуру в обстановке всеобщего праздника?

По мере приближения новогодних праздников каждая женщина волнуется о том, как не набрать лишнего веса. Диетологи утверждают, что похудеть в любом случае не получится. Лучшее, что можно сделать, – это не увеличить свой нынешний вес. Для этого необходимо не отступать от рекомендаций, специалисты уверены, что способ есть, и не один. Прислушайтесь к нашим советам и постарайтесь избежать перекармливания.

Потребляйте больше энергетической пищи, богатой витаминами, микроэлементами (фрукты, овощи, салаты, орехи, семечки, мед).

Начинайте еду с сырого продукта, например салата. В результате переваривание и усвоение пищи будет происходить лучше и быстрее, и вы насытитесь меньшим количеством.

Ешьте медленно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу. В результате для ощущения сытости потребуется меньшее количество пищи.

Вставайте из-за стола с небольшим чувством голода. Следует помнить, что насыще-

**Праздники хороши тем, что в этот период можно провести больше времени со своей семьей, встретиться с друзьями. А еще праздники дают нам возможность побаловать себя гастрономическим изобилием.**

## ПРАЗДНИК БЕЗ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ

ние через кровь начинается примерно через 30 минут после начала приема пищи.

Сосредоточьтесь на правильном ежедневном питании, для этого принимайте пищу по графику и не пропускайте еду, чтобы не допустить возникновения сильного чувства голода, который может стать причиной последующего перекармливания.

Старайтесь не удлинять периоды между приемами пищи и планировать, чем питаться в следующий раз и где это делать; если необходимо, берите еду с собой.

При ощущении сильного голода желательно разделить прием пищи на два этапа с интервалом между ними не менее 30 минут. Выдержав паузу после первой порции, можно определить реальную потребность в последующей еде.

Принимайте пищу в приятной обстановке, при хорошем настроении, не в состоянии стресса, иначе еда станет способом отвлечения от неблагоприятного душевного состояния.

Потребляйте более однообразную пищу за один прием. Например, в разовый рацион включайте либо одно блюдо, либо продукты, хорошо сочетающиеся и дополняющие друг друга: белковую пищу с любой зеленью и

овощами либо крахмалистую пищу с зеленью и овощами.

Максимально ограничьте сахаросодержащие продукты; ограничьте потребление картофеля, пшеницы и продуктов, приготовленных из их муки (хлеб, булочки, сдоба).

Найдите интересное дело или приобретите круг хороших знакомых. При этом эмоциональная сфера станет наполненной, вспоминать о еде вы станете только при чувстве аппетита, а не глядя на часы.

Праздники не обходятся без алкоголя, но многие забывают, что в напитках также содержатся калории, и в алкоголе их содержится больше всего. Что еще хуже – алкоголь также содержит высокий процент сахара. Хотя большинство напитков не содержат жиров, сахар может отложиться в организме в качестве жира. Сливочные ликеры особенно калорийны. Шампанское – самый лучший вариант с точки зрения калорий, всего 80 ккал на бокал (по сравнению с 250 ккал в большом бокале белого вина).

Даже если вы воздержитесь от алкоголя, выбор не обязательно будет полезным. Многие безалкогольные напитки содержат высокий уровень сахара и добавок, и даже фруктовый сок со всеми полезными витами-

**О. ПЕРЕВАЛОВА,**  
врач-диетолог,  
действительный член  
Национальной  
ассоциации  
диетологов России



нами отличается высоким количеством натуральных сахаров. Лучше отдать предпочтение минеральной воде, а если вы любите газированные напитки, самый полезный вариант – фруктовый сок, разбавленный газированной минеральной водой. Попробуйте грейпфрутовый или апельсиновый сок вместо клюквенного или ананасового – в них меньше сахара.

Но не только и не столько еда способствует повышению массы тела в праздничные дни. Главная причина – отсутствие физической активности во время каникул. Без физической нагрузки калории сжигаются медленнее. Поэтому старайтесь в эти дни не только застольничать, но и прогуливаться на свежем воздухе. Во время прогулки выполняйте сначала плавные, затем более энергичные движения, в том числе потягивания, сопровождаемые активным брюшным дыханием. Выпрямленные руки соедините над головой, потянитесь вверх, несколько минут делайте наклоны верхней части туловища вправо и влево. При этом переваривание пищи станет интенсивнее. Двигайтесь, но не садитесь и не ложитесь до исчезновения чувства тяжести в желудке – лежание и сон с полным желудком способствуют образованию застойных зон в организме.

Не набрать вес во время праздника все-таки можно, если гастрономические излишества длятся не более двух дней. Организм реагирует на это как на повышенный режим питания, и, не справляясь с выведением всего лишнего из организма, часть будет превращать в жиры. Дабы избежать этого неприятного происшествия, сразу же, на утро после праздника, необходимо перейти на обычный режим питания. Не пройдет и нескольких дней, как появившиеся килограммы исчезнут без следа. А если не удастся самостоятельно справиться с набранными килограммами, обращайтесь к диетологу.

## СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

### Легкий праздничный салат

На 8 порций потребуются: зеленый салат или салатный цикорий 2 пучка, 5 апельсинов, цедра и сок одного апельсина, 25 г грецких орехов, 1 ст. ложка сахара, 150 г сметаны (или йогурта), 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.

Листья цикория вымыть, обсушить, разложить на дно салатницы. Очистить апельсины от кожуры, разобрать на дольки, снять аккуратно пленки. Выложить в салатницу, добавить грецкие орехи. Сделать заправку из сметаны, сахара, цедры и сока апельсина, взбить с растительным маслом и лимонным соком. Посолить и поперчить, заправить салат.



### Заливное из трех видов рыбы

На 6 порций потребуются: филе судака 300 г, филе семги 300 г, филе щуки 300 г.

Для рыбного желе: бульон рыбный 5 стаканов, желатин 2 ст. ложки, соль.

Для белого рыбного желе: майонез 1 стакан, желе рыбное 1,5 стакана.

Филе судака и семги нарежьте кубиками, припустите в рыбном бульоне. Филе щуки отварите до готовности.

Желатин замачивайте до тех пор, пока крупинки не станут прозрачными. Откиньте на сите, дайте стечь воде. Бульон соедините с желатином, солью, прогрейте до растворения крупинок.

Для белого желе майонез соедините с рыбным желе и перемешайте. По желанию в прозрачное и белое желе можно добавить измельченную зелень укропа, петрушки, базилика.

В форму налейте немного бульона, дайте застыть, выложите филе судака, залейте рыбным бульоном, охладите. Налейте белое желе тонким слоем, охладите до застывания. На него выложите филе семги, залейте рыбным желе, остудите. Сверху выложите филе щуки, залейте белым желе, охладите. Оформите заливное, залейте рыбным желе, охладите.

При подаче выньте из формы, предварительно опустив форму в горячую воду на 2-3 секунды, оформите ломтиками лимона, зеленью укропа и петрушки.



Для приготовления 1 л рыбного бульона необходимо взять рыбные отходы (плавники, кости, головы) 1 кг, 6 стаканов воды, корень петрушки 2 шт., лук репчатый 2 головки. Рыбные отходы залить холодной водой, быстро довести до кипения, снять пену, варить в течение часа при слабом кипении. Готовый бульон процедить.

### Имбирное печенье на елку

Потребуется: 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 100 г размягченного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, 2 небольших корня имбиря (или 2 ч. ложки сушеного молотого имбиря), 1 ч. ложка корицы, 5-6 бутонов гвоздики. Для глазури: 150 г сахарной пудры, 1-2 ст. ложки лимонного сока.

Муку перемешать с разрыхлителем, имбирем, мелко натертым на терке (или молотым), измельченной в ступке гвоздикой и корицей. Взбить масло с сахаром до бела, добавить яйцо и муку, замесить тесто. Тесто раскатать, вырезать формочками печенье. Сделать небольшие отверстия в верхней части печенья или вырезать отверстия меньшей по размеру формочкой. Выпекать на смазанном маслом и подпыленном мукой противне при 180° в течение 8-10 минут.

Сахарную пудру смешать с лимонным соком до образования густой пасты. Поместить ее в кондитерский мешок и украсить готовое печенье. Сверху на пасту легко приклеить готовые украшения из сахара. Продеть в отверстия ленточки и повесить на елку.



### Салат морковный с репой

На 6 порций потребуются: репа 400 г, морковь 1 шт., яблоки 2 шт., перец сладкий разных цветов по 1 шт., сахар 2 ст. ложки, сметана (или нежирный натуральный йогурт) 1 стакан.

Репу очистить, нарезать соломкой, обдать кипятком. Яблоки очистить от кожуры и семенной камеры, нарезать соломкой. Морковь и перец очистить и нарезать соломкой. Овощи соединить, добавить сахар, перемешать. При подаче на стол полить сметаной или йогуртом, украсить зеленью или листьями салата.