

## Как не переесть и не набирать вес в новогодние каникулы?



Новый год – особенный праздник, который ждут и взрослые и дети. И хотя сейчас нет необходимости, как нашим бабушкам и мамам, выискивать деликатесы к столу за полгода до праздника, и мы в любой момент можем красиво накрыть стол и съесть все, что пожелаем, для многих новогодние каникулы – это постоянно полный желудок и чувство вины по поводу безостановочного праздника живота.

Каким образом спланировать свой режим дня и праздничное меню, чтобы не

нанести вреда здоровью?

1. Не используйте диеты перед праздниками или после новогодних праздников. Многие люди, которым тяжело удерживать стабильный вес пытаются таким образом «отработать» съеденные за праздники калории. Если пару недель до праздника вы будете сидеть на диете, то с большой вероятностью вы не сможете устоять перед ассортиментом праздничного стола, сорветесь и съедите намного больше, чем вам было необходимо. За этим нередко следует чувство вины и более жесткие ограничения в питании. Такой подход в итоге приводит только к хроническому перееданию и совсем не способствует поддержанию стабильного веса.
2. Планируйте, что будет на вашем праздничном столе и в каком количестве. На стол хочется поставить все самое лучшее и вкусное сразу. Однако, на стол не обязательно должен ломиться от яств, чтобы доставить удовольствие и радость. Пусть блюд будет меньше, но они чаще будут меняться, чтобы новогодние каникулы не напоминали «день сурка». Кроме того, готовя еду в количестве большем, чем под силу съесть мы создаем дополнительную ситуацию для переедания.
3. Пусть на столе всегда будут свежие овощи и фрукты. Во-первых, это важный источник клетчатки, которая дает ощущение сытости и благотворно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта и иммунной системы. Во-вторых, овощи и фрукты богаты фитонутриентами, которые обладают дополнительными позитивными эффектами для здоровья человека. Например, ликопины, содержащиеся в красно-оранжевых овощах и фруктах, обладают кардио и иммуннопротективным эффектами. Так же фитонутриентами богаты ягоды, бобовые и цельнозерновые продукты.
4. Контролируйте потребление майонеза, он имеет высокую энергетическую ценность, а малокалорийные варианты содержат в себе, как правило, большое количество крахмала. Сам по себе, классический майонез (масло, яйца и приправы) достаточно хороший продукт, однако его количество в новогодние праздники часто становится запредельным. Используйте для заправок растительные масла, бальзамический уксус, микс из белого йогурта и горчицы. Это разнообразит ваш новогодний стол и сделает его менее калорийным.

Берегите свое здоровье!