

## О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

**Мандарины, запах елки и дразнящие ароматы новогоднего стола... Мы едим на Новый год так, словно до этого постились месяцами. А наш организм выбивается из сил, стараясь справиться с неожиданным для него изобилием. Основной удар в ночь торжества приходится на желудок, желчный пузырь, поджелудочную железу и печень. Хотите отметить праздник без последствий для здоровья? Тогда обратите внимание на то...**

# Утро нового года встретить радостно и бодро!

### ЧТО ВЫ ЕДИТЕ ДО ПРАЗДНИКА

Как и во всем, что касается здоровья, в борьбе с переизбытком лучше средство — профилактика. Если вы ведете спортивный образ жизни, за неделю-две до праздников ежедневно делайте тренировки на выносливость (занимайтесь бегом, плаванием, аэробикой). Благодаря этому в мышцах будет сжигаться гликоген, а новогодние яства, вместо того чтобы откладываться в виде жиров, пойдут на восстановление его запасов. Вечером 31 декабря, до того как сесть за стол, примите препарат для защиты печени и пару поливитаминных драже. Выпитый за некоторое время до пиршества стакан воды создаст ощущение сытости и усилит аппетит. А за час-полтора до начала застолья можно выпить 20—30 г крепкого алкоголя, закусив бутербродом: в организме начнут вырабатываться пищеварительные ферменты, и новогодние разносолы вы встретите во всеоружии.

### ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА

Если и в повседневной жизни вам не дают покоя отрыжка, изжога и горечь во рту, ударное количество вредной праздничной еды может усилить эти проявления. Заранее примите желчегонное (панзинорм), а ферментные препараты (панкреатин, мезим и др.) — в самом начале застолья. Придерживайтесь принципа «лучшее впереди», то есть кладите на тарелку всего по чуть-чуть — тогда вечер общения и отдыха не превратится в спринтерское поглощение еды, как в обеденный перерыв. Если все же пищеварительная система не выдерживает нагрузки и сообщает об этом острыми спазмами, поможет таблетка но-шпы. Чтобы избежать образования газов, можно принимать адсор-

бенты (активированный уголь, смекту, эспумизан и др.).

### СЛАДОСТИ

Взрослые еще могут себя контролировать, а вот о маленьких сладкоежках этого сказать нельзя. Чтобы

дельным майонезом, йогуртом, обезжиренной сметаной или соком лимона.

### СОЛЕНЬЯ И КОПЧЕНОСТИ

Людам, страдающим сердечно-



их не соблазнять, вместо горы сладостей расставьте на столе фрукты.

### МАЙОНЕЗ

Из-за магазинного майонеза, которым обычно заправляют «Оливье» и селедку под шубой, среди сторонников здорового образа жизни эти салаты пользуются дурной репутацией. Покупной соус содержит вредный для желудка уксус. Полезнее заправлять блюда само-

сосудистыми заболеваниями, не стоит увлекаться этими продуктами. Соль задерживает выведение воды из организма — как следствие повышается артериальное давление, появляются одышка и тулая за грудиной боль, отдающая с левой стороны в руку, под лопатку, в шею, — все это симптомы приступа стенокардии. В этом случае лучше вызвать скорую, а до ее приезда принять пару таблеток нитро-

глицерина или 40 капель корвалола, разведенных в стакане воды.

### ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

Чтобы новогодние каникулы не превратились в бесконечный гастрономический марафон, почаще выбирайтесь из дома (прихватив с собой все семейство). Гуляйте, занимайтесь спортом.

В течение следующих 2—3 дней пейте больше воды, минералки и свежих соков — это поможет вывести лишнюю жидкость и справиться с отеками.

### ЧТО ВЫ ПЬЕТЕ ДО ПРАЗДНИКА

Существует масса рекомендаций, как избежать быстрого опьянения в начале новогоднего вечера. Например, минут за 20 до застолья можно выпить чашку крепкого черного чая с лимоном или стакан морковного сока. Последний содержит глицин и каротин, защищающие желудок от воздействия крепких напитков. Адсорбенты (активированный уголь, смекта) впитывают алкоголь, а обволакивающие средства (альмагель и т.п.) или кусочек сливочного масла, съеденный за час до первого бокала, покрывают стенки желудка тонким слоем и мешают спиртному всасываться в кровь.

### ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА

Без шампанского представить себе Новый год невозможно — поднимите бокал вместе со всеми, но перед этим съешьте хотя бы кусочек! Выпитый на голодный желудок, алкоголь мгновенно попадает в кровь, а ведь впереди еще целая ночь. Хороший выбор — сухое красное вино, но людям, страдающим от мигрени или гастрита, виноградные вина противопоказаны. Следует ограничить в употреблении сладкой газировки детей, резвящихся за полночь вместе со взрослыми. Лучшее предложение неподаем свежавыжатый сок.

### ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

Утро нового года хочется встретить радостно и бодро. К сожалению, это не всегда получается. По-быстрее прийти в себя помогут народные средства: рассол, разогретый в микроволновке холодец, большая кружка крепкого чая с медом и соком одного лимона, холодный компот из сухофруктов или стакан воды с 20 каплями мятной настойки. Облегчение принесут и несколько таблеток янтарной кислоты. Перекусить лучше бананами — в них в изобилии содержится калий, недостаток которого при абстинентном синдроме ощущается особенно остро. После этого можно поспать пару часов, принять контрастный душ и отправиться на прогулку.

## ВКУСНЫЙ НОВОГОДНИЙ ПРОЕКТ

# Умное застолье

**Конечно, новогоднюю ночь даже поклонники здорового образа жизни вряд ли проведут со стаканом обезжиренного кефира и листочком салата в руках. Но и сводить на нет предновогоднюю диету, тоже не стоит, ведь вполне можно поставить на стол вкусные и относительно безопасные для талии блюда.**

### ОВОЩИ

**Зеленый горошек (40 ккал).**  
С чем: с овощами и мясом — в составе салатов.

Или (слегка обжаренный) в качестве гарнира.

Не стоит сочетать горох с колбасой (ветчиной) и вареной картошкой — он вмиг потеряет диетические свойства.

### Помидоры (20 ккал).

С чем: с моцареллой, бальзамическим уксусом, фаршем из куриных грудок или запеченные в духовке. Не стоит делать закуску из помидоров, тертого сыра и майонеза.

### Картофель (80 ккал).

С чем: с творожным сыром или грибами, запеченный в фольге с приправами.

Не стоит добавлять в картошку кетчуп и тертый сыр.

### РЫБА

### И МОРЕПРОДУКТЫ

### Кальмары (75 ккал.)

С чем: с зеленым яблоком, луком, натуральным йогуртом и лимонным соком, тушенные со сладким перцем.

Не стоит делать кольца фри — они совсем не фри по содержанию жиров.

### Карп (46 ккал).

С чем: с рисом и грибами, фаршированный или обмазанный сметаной и запеченный в фольге.

Не стоит жарить рыбу с соусом на основе орехов.

### ФРУКТЫ

### Мандарины (38 ккал).

С чем: с креветками, листовым салатом и йогуртом. Или добавьте дольки и сок к утке во время тушения — получится одно из самых низкокалорийных мясных блюд. Не стоит использовать в качестве украшения торта.

### Яблоки (45 ккал).

С чем: с ванильным соусом, запеченные или тушенные — на гарнир к мясу.

Не стоит класть яблоки в пирог — это не сделает из них диетического продукта.

### МЯСО И ПТИЦА

### Индейка (150 ккал).

С чем: с клюквенным соусом, запеченная или вареная, в салате из помидоров и зеленого горошка.

Не стоит панировать филе в сухарях и подавать со сливочным соусом.

### Крольчатина (115 ккал).

С чем: с мандаринами, ананасами, натуральным йогуртом и соевым соусом (получится очень вкусный салат) или тушенная в сметане. Не стоит добавлять в крольчатину рагу сало и предварительно обжаренные овощи — все это лишние калории.

### НАПИТКИ

**Ананасовый сок без сахара (68 ккал)** содержит комплекс ферментов, помогающих сжигать жиры.

**Грейпфрутовый сок без сахара (75 ккал)** нормализует обмен веществ.

**Сухое вино — красное (80 ккал), белое (60 ккал)** — способствует легкому усвоению жирной пищи.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

# Иностранцы о русской еде

**Мексиканец:** «Часто хожу в гости к друзьям, где меня приучили пить пиво с сушеной рыбой — этого я ни в одной стране не видел. Сначала не хотел пробовать из-за ужасного вида и запаха, а потом понравилось. Стучать воблой по столу — это очень по-русски и весело. Еще меня всегда веселит мясо по-французски. Кроме названия, в мясе ничего французского нет. Во Франции я ни разу не встречал мясо под сыром и помидорами. А по-настоящему русский национальный продукт — нарезной батон».

**Эквадорец:** «Ваш борщ чем-то похож на недоваренный гаспаччо, мне он этим и нравится. А из фаст-фуда больше всего нравится «крошка картошка». Так необычно — картошка-мутант с грибами, салатом, мясом...»

**Чилиец:** «В русской кухне главное — мясо. Россия вообще похожа на большой кусок мяса. Жесткая погода, серьезные люди. Шашлык мне здесь нравится больше всего. У вас очень здоровая пища — русские люди часто едят овощи. И постоянно пьют чай. Я никогда не видел, чтобы люди пили так много чая».

## САЛОН КРАСОТЫ

# Скоро праздник!

**А также десять дней новогодних каникул. Чтобы вечерний наряд сидел как влитой, а кожа, глаза и волосы сияли, необходима экспресс-подготовка. Осталось меньше недели!**

Запишитесь в салон красоты, приведите кожу лица и тела в полный порядок и не забудьте о профилактике простудных заболеваний: в ваши планы не входит заболеть накануне праздника. Рекомендую ванну, повышающую иммунитет. Для ее приготовления понадобится шесть капель масла эли, семь капель масла кедрового и по пять капель масла апельсина и грейпфрута.

Оставшегося времени вполне достаточно для того, чтобы привести в порядок декоративный макияж. Сходите в салон красоты и побалуйте себя процедурой с использованием какого-нибудь экзотичес-

кого скраба. Завершите ее массажем с использованием питательных масел или сливок для тела.

Напряженная работа в предпраздничные дни не проходит бесследно для лица. Придать коже утраченное сияние помогут эффективные маски. Вот три рецепта для нормальной или сухой кожи.

**Укрепляющая и тонизирующая маска, препятствующая образованию морщин.** Смешайте по чайной ложке меда, оливкового масла, свежего лимонного сока. Нанесите на лицо на 20—30 минут, смойте теплой водой.

**Увлажняющая и питающая маска.** Свежий



выдержало проверку временем и модой. А чтобы желтый бык был благосклонен, украсим себя в новогодний вечер, как и полагается, золотом!

Золотистые оттенки в макияже придадут образу торжественность, а легкие мерцающие частички сделают вашу кожу визуально ровной и отвлекут внимание от ее несовершенств.

**Глаза:** чтобы добиться интенсивности цвета, нанесите золотистые тени влажным аппликатором — они лягут плотнее и будут выглядеть ярче. Контур глаз подчеркните карандашом или подводкой.

**Губы:** необязательно использовать золотистый блеск — пусть губы останутся натуральными. Удачным будет выбор мягкого розового или персикового оттенка.

второг смешайте со свежавыжатым соком огурца (дополнительный отбеливающий эффект) и нанесите на лицо на 20—30 минут. Смойте теплой водой.

**Тонизирующая зимняя маска.** Мякоть хурмы перемешайте с крахмалом или толченым до состояния густой кашицы. Нанесите на 15—20 минут, а затем смойте теплой водой.

А теперь — макияж. Сочетание золотого и черного цветов в макияже глаз

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.