

СКОРО НОВЫЙ ГОД!

Для того, чтобы праздник не был омрачен дискомфортными, неприятными и болезненными симптомами нарушения пищеварения, а также устрашающими цифрами на весах предлагаем ВАМ десять советов, как не переест в новогоднюю ночь и сохранить праздничное настроение.



Почему люди чаще всего переедают в новогоднюю ночь?

1. Психологические причины переедания в праздники

Чаще всего это сочетание ряда факторов: предварительное воздержание от пищи накануне праздника, иногда с применением различных строгих диет, большое количество новогодних традиций, привлекательность праздничного меню и торжественность момента подготовки к нему, большее чем в обычное время употребление алкоголя.

Стресс и спешка при подготовке к празднику повышают уровень кортизола, который вызывает импульсивное поедание сладкого который, что в свою очередь стимулирует выброс гормонов удовольствия.

2. Социальное влияние

Перед Новым годом и в сам Новый год принято проводить корпоративы, праздничные встречи, приглашения на дружеские обеды и ужины.

При подготовке к таким мероприятиям формирование меню является одним из ключевых моментов. Хозяйки употребляют все свое мастерство в приготовлении блюд, гости оказываются в сложном положении, чтобы не обидеть отказом: «Прошу попробовать все, я очень старалась!!!»

Традиционно праздник ассоциируется с изобилием пищи, а это усиливает риск переедания.

Итак, готовимся к празднику и вместе с тем планируем, как избежать переедания.



Совет №1. Чтобы избежать переедания в новогоднюю ночь, необходимо 31 декабря **не пропустить** завтрак, обед и ужин.



Почему нельзя голодать утром и днем 31 декабря?

Голодание приводит к резкому скачку инсулина, замедляет пищеварение и усиливает тягу к калорийной пище. Для поддержания баланса вкуса и пользы рекомендуются полноценный завтрак с белком и клетчаткой, обед с овощами и сложными углеводами, а за 2-3 часа до новогоднего застолья - легкий перекус из низкокалорийных закусок и полезных перекусов.



Совет №2. Необходим перед застольем легкий перекус.

Вопрос: что именно съесть???

Вариант	Состав	Почему помогает
Перекус № 1	Яблоко + 20 г орехов	Стабилизирует сахар в крови, снижает тягу к сладкому
Перекус № 2	Греческий йогурт + ягоды	Дает белок, создает объем
Перекус № 3	Овощной салат с оливковым маслом	Клетчатка уменьшает ощущение голода вечером



Совет №3. Как составить Новогоднее меню так, чтобы не переесть

Уделите внимание **овощным салатам, зелени, морепродуктам и нежирной рыбе**. Включение уже двух источников белка, таких, как курица, рыба или яйца, создаст чувство сытости быстрее и на достаточно долгий срок.

Малые порции и легкие десерты позволят контролировать аппетит.

Такой подход поможет поддерживать калорийность блюд в разумных пределах и сохранит праздничную атмосферу.



Совет №4. Поведение за праздничным столом: практические приемы контроля аппетита

«Правило гарвардской тарелки» в Новый год



Смысл гарвардской тарелки очень прост:

- $\frac{1}{2}$ (Половина тарелки) - овощи;
- $\frac{1}{4}$ - белок;
- $\frac{1}{4}$ - гарнир (овощной или зерновой).

Метод «гарвардской тарелки» не является строгой диетой, а служит простым и эффективным инструментом для формирования здоровых пищевых привычек.

!!! Вторую порцию можно брать только через 20 минут - столько времени мозгу нужно, чтобы понять, что вы сыты:

Если хочется добавки - сначала выпейте воду. Или сделайте небольшой перерыв - пообщайтесь с гостями, выйдите на воздух.



Совет №5.

Как есть медленно и осознанно

Используйте маленькие приборы. Пережевывайте пищу не менее 15-20 раз.

Пейте воду каждые 15-20 минут (ВОДУ, А НЕ СЛАДКИЕ НАПИТКИ!). Такое поведение во время застолья **снижает объем съеденного на 10-15%** и помогает наслаждаться вкусом каждого блюда.

Маленькие порции помогают питаться без дискомфорта.

Алкоголь и аппетит: как избежать "срыва"



Алкоголь активирует AgRP-нейроны в гипоталамусе, которые отвечают за чувство голода, даже если организм не нуждается в калориях.

Алкоголь усиливает аппетит, снижает контроль над порциями и может спровоцировать желание попробовать все блюда.



Совет №6.

Не закусывайте (!!!), а запивайте вином пищу.

Не употребляйте алкоголь перед едой. Чередуйте крепкие напитки с легкими (не смешивайте, а "уменьшайте градус"), пейте воду (1 бокал - 250 мл воды). Отдавайте предпочтение сухим винам.



Совет №7. Чем заменить тяжелые блюда, не теряя праздничного ощущения

Популярное тяжелое блюдо	Легкая альтернатива
Оливье с майонезом	Оливье с йогуртовой заправкой (греческий йогурт, можно добавить горчицы для вспомогательного пищеварения!)
Селедка под шубой	Версия без майонеза, с йогуртом
Жаркое, свинина	Запеченная индейка или рыба
Жареный картофель	Запеченные овощи
Торт порционный	Фруктово-йогуртовый десерт



Совет №8. Как переключить внимание с еды на эмоции

Развлечения (танцы, конкурсы, настольные игры, фотографирование, прогулки на свежем воздухе) **помогают снизить желание постоянно тянуться к новогоднему столу. В Новый год нужно не есть, а ГУЛЯТЬ!**



Прогулки могут снизить тягу к еде, особенно в праздничный период, поскольку физическая активность способствует выработке эндорфинов.

Включение отдыха и расслабления позволяет переместить фокус с еды и сконцентрироваться на общении и эмоциях.



Совет №9. Что делать с десертом, ведь его так хочется

Полный отказ от сладкого **может вызвать срыв**. Лучше выбрать один легкий десерт, есть его маленькими порциями, сосредоточившись на вкусе. Так сохраняется праздничное настроение и предотвращается чувство тяжести после еды.



Совет №10. Если все же переел: безопасный алгоритм восстановления

Пошаговый план на следующий день

На следующий день важно восполнить баланс жидкости и поддержать пищеварение.

- С утра выпейте **воды с лимоном**, и пейте воду в течение дня.
- На завтрак - белок (**нежирное мясо или рыба**) и овощи.
- **Прогуляйтесь 30-40 минут**.
- Полностью **исключите сладкие напитки и алкоголь**.
- **Ужин должен быть легким и до 19:00**.



Полифенолы, содержащиеся в цедре и соке, могут подавлять накопление жира при переедании.

Такой подход позволит избежать дискомфорта и сохранить энергию для активного отдыха.

Разгрузочный день: когда можно и когда нельзя

Разгрузочные низкокалорийные диеты (для женщин - до 600 ккал, для мужчин - до 800 ккал в день) не рекомендуются при диабете, гипертонии и беременности. Лучшие рационы – [кефирный](#), [овощной](#) или [средиземноморский](#), включающие низкокалорийные закуски и полезные блюда.

Заключение

Если хочется попробовать все, но не навредить самочувствию, нужно именно пробовать - то есть брать понемногу. **Контролирование порций, правильный режим дня и осознанность** во время застолья - залог легкой и приятной новогодней ночи. Праздник - не про количество еды, а про праздничную атмосферу, общение и эмоции. Даже если переедание произошло, соблюдение новогодних советов по питанию, лайфхаков для застолья и легкой схемы восстановления поможет сохранить праздничное настроение и наслаждаться праздником без чувства тяжести после еды. Важно помнить, что питание без дискомфорта - ключ к полноценному отдыху, веселью и здоровью.

И в конце рецепт праздничного Новогоднего десерта

Клюквенное желе с цедрой и корицей



- 1 Желатин замочите в 5 ст. ложках холодной кипяченой воды.
- 2 Морс и клюквенный сок налейте в кастрюлю.
- 3 Добавьте сахар, палочки корицы и цедру апельсинов. Помешивая, доведите почти до кипения. Затем снимите с огня и оставьте на 30 минут.
- 4 Подготовленный ягодный настой процедите.
- 5 Желатин распустите на водяной бане и добавьте в настой. Остудите до комнатной температуры. Влейте вино и перемешайте.
- 6 Разлейте ягодную массу по порционным пиалам, застеленным пищевой пленкой. Уберите в холодильник на ночь.

Клюквенное желе с цедрой и корицей

Морс

клюквенный – 0,5 л

Сок

клюквенный – 70 мл

Вино игристое – 570 мл

Цедра

2 апельсинов

Сахар – 150 г

Корица –

2 палочки

Желатин –

2,5 ст. ложки

- 7 При подаче переверните пиалы на тарелки и выньте желе. ■