



МОЛОДЕЖКА

13.01.2020г. №1



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

После окончания праздников многие из нас приходят в ужас, посмотрев на себя в зеркало или рискуя встать на весы. Печально, но факт: килограммы, набранные во время новогодних и прочих праздничных застолий, в большинстве случаев задерживаются надолго. Более того, поскольку за праздничным столом мы поедаем много нездоровой пищи (салаты с майонезом, жирные мясные блюда, копчености, выпечка, сладости, алкоголь), способствующей увеличению объемов тела, задержке жидкости, "замусориванию" организма, на фоне набранных килограммов нередко начинает стремительно прогрессировать еще и целлюлит. Если не принять меры сразу после завершения праздников, избавиться от этих "праздничных подарков" будет нелегко.

Как питаться после праздников?

Первая мысль, которая появляется в голове при виде выросших показателей на весах, – необходима строгая диета. Однако, не стоит пугаться и паниковать. Строгая диета совсем не нужна. Можно вернуть красоту и стройность фигуры, если планомерно помочь организму сжечь лишние калории, спокойно очистить его, а затем просто начать следить за своим питанием. Главное – не голодать. Диетологи утверждают, что если после праздников сесть на строгую диету, то в организме замедлится метаболизм, лишний вес будет уходить очень медленно. Поэтому вы не добьетесь желаемого результата. А вот желудок точно можно испортить. Кроме того, в холодное время года с диетами следует быть осторожным, так как наш организм испытывает недостаток питательных веществ и витаминов. Поэтому даже если незначительно уменьшить свой ежедневный рацион, это может сказаться на психическом и физическом самочувствии. Однако свой ежедневный рацион все-таки следует скорректировать.

После праздников желательно есть что-нибудь легкое и не содержащее жира. Например, овощи, мясли, фрукты, молочные продукты. Следует пить больше обычной воды или травяного чая, это выведет из организма шлаки и активизирует обмен веществ, что необходимо для сжигания жиров. Необходимо, чтобы в рационе ежедневно присутствовала белковая пища - при усвоении белков организм тратит больше калорий, чем

при усвоении углеводов и жиров. Поэтому лучше включить в меню нежирную рыбу, индейку, яйца, куриную грудку, бобовые.

Необходимо полноценно завтракать, а за полчаса до завтрака можно выпить стакан теплой воды с лимонным соком, это улучшит пищеварение.

Ограничьте употребление соли: она стимулирует аппетит и задерживает в организме жидкость. Если накануне вы злоупотребили соленым, выпейте с утра два стакана зеленого или ромашкового чая, это поможет вывести из организма лишнюю жидкость.

Сахар лучше заменить медом. Откажитесь от жареных, маринованных продуктов, газированной воды, колбас, майонеза и алкоголя. Алкоголь обезвоживает организм и подавляет центральную нервную систему, замедляя при этом метаболизм.

Предпочтительней готовить пищу на пару или отваривать. Не забывайте про суп - употребление овощного постного супа намного лучше притупляет голод, чем жирное и мучное.

После обильных застолий желательно устраивать себе разгрузочные дни, они помогут израсходовать лишние жировые запасы, вывести лишнюю жидкость и снять

отечность, восстановить обмен веществ, вернуть легкость.

Жировые запасы быстрее расходуются на фоне физических нагрузок средней интенсивности, например, быстрой ходьбы. Поэтому не надо игнорировать и физические нагрузки.



Врач-гигиенист отделения гигиены питания
Гродненского зонального ЦГЭ
М.С. Марчукевич

Редактор Агейко Н.А.