

Новогодний стол без вреда для здоровья: готовимся к празднику с советами диетолога

25.12.2022



И такие традиционные блюда, как оливье и селедка под шубой, давно превратились в неотъемлемые атрибуты новогоднего стола. Вместе с тем ночное застолье – тяжелое испытание для нашего организма: во-первых, он не привык, чтобы его кормили в это время суток, да еще практически всю ночь, и, как правило, жареными и жирными блюдами, а также салатами, щедро заправленными майонезом. Что же делать, как за праздничным столом не навредить своему здоровью? Об этом нам рассказала врач-диетолог Наталья Павлюк.

– Наталья Борисовна, как пережить новогоднее застолье без вреда для здоровья?

– Главный совет: запастись достаточным количеством фруктов и овощей. Основа новогоднего стола должна состоять из овощей и белковых блюд. А сладостей, наоборот, должно быть по минимуму. Если вы привыкли, что в новогоднюю ночь обязательно должен быть торт – пусть он будет, но небольшой. Выбирая белковые блюда, предпочтение лучше отдать птице и рыбе. Более полезный вариант приготовления – на пару, но такой способ нравится далеко не всем, поэтому мясные и рыбные блюда к праздничному столу можно запечь или потушить. А вот от жарки лучше отказаться, поскольку при таком способе готовки используется масло, которое добавит блюду калорийности.

– Стоит ли перед новогодним застольем ограничивать себя в еде?

– Голодать перед тем, как садиться за стол, не стоит. Так вы сделаете себе только хуже: чувство голода накопится, и возрастает риск очень сильно переесть. И потом, все полезные вещества, которые поступят в организм с едой, скорее всего, даже не усвоятся. Лучше всего 31 декабря и позавтракать, и пообедать. Но пусть эти приемы пищи будут легче, чем обычно.

– Как правильно приступать к новогодней трапезе?

– Застолье лучше начинать с продуктов, которые улучшают чувство насыщения. Это, опять-таки, белковые блюда и овощи. Хорошо подходят руккола, шпинат... Зеленые листовые овощи хороши тем, что дают чувство насыщения и много их не съешь. Таким образом уменьшается риск переедания. А еще они очень красивые и смогут придать праздничному столу более нарядный вид.

– Как часто нужно делать перерывы и вставать из-за стола?

– Люди садятся за стол и могут есть несколько часов подряд. Это неправильно. Лучше есть, покусывать в течение часа, встретить Новый год, а потом собраться и пойти погулять. Либо, если не хочется выходить на улицу, можно потанцевать, поиграть в настольные игры или придумать другую программу, интересную вам и вашим гостям. Через два часа, если есть желание, можно устроить дополнительный прием пищи. Но лучше всего сделать так: встретить Новый год за столом, а затем, в два-три часа, без лишних приемов пищи лечь спать. Трапезу желательно закончить за два-три часа до сна, поскольку огромное количество еды перед сном – это риск гастрита и грыжи пищевода.

– Во многих семьях традиция – закончить новогоднее застолье тортиком. Насколько это вредно?

– У торта высокий гликемический индекс, и будет правильнее, если его вы съедите сразу после основного приема пищи.

– Скажите, как быть с традиционными новогодними блюдами: селедкой под шубой, оливье? Можно ли их как-то усовершенствовать и сделать более полезными?

– Самая большая опасность таких салатов состоит в том, что у них очень небольшой срок годности. Готовят их большими объемами, на два-три дня, а съедобными такие салаты остаются сутки, максимум – двое. И потом третьего января, съев такой салат, можно получить пищевое отравление. Поэтому готовить оливье и сельдь под шубой желательно в умеренных количествах, и майонезом заправлять не сразу, а непосредственно перед подачей на стол.

Кстати, с заправкой можно поэкспериментировать и придумать более полезный вариант. Майонез можно взять с меньшей калорийностью, и главное – чтобы он был с минимальным количеством различных добавок: консервантов, усилителей вкуса и так далее. Пусть он будет подороже, но лучшего качества. Можно сделать домашний майонез из оливкового масла и яиц. Если есть домашние яйца, то это вполне можно себе позволить без вреда для здоровья.

Кроме этого, майонез частично можно заменить сметаной, выбрав продукт с наименьшей калорийностью – например 10-процентной жирности. Также можно

взять несладкий йогурт. Есть еще один вариант заправки: мягкий творог, который тоже можно смешать с майонезом. Так же можно поступить и с селедкой под шубой: положите в салат меньше майонеза – а свеклы, наоборот, больше. И сельдь, конечно, лучше выбирать самого лучшего качества, и по возможности не в растительном масле, а в собственном соку.

– А как быть с колбасой в салатах?

– Если вы добавляете в оливье колбасу или ветчину – отдавайте предпочтение продуктам категории А. Смотрите, чтобы в колбасе было поменьше жира и побольше белка. Если есть желание колбасу чем-то заменить, то это может быть домашняя ветчина, отварная говядина или куриная грудка. Получается вполне вкусно, главное – красиво нарезать! Зеленый горошек тоже можно «обезвредить», предварительно слив с него воду и промыв под водой, чтобы было поменьше соли. Все остальные ингредиенты – картошка, морковь, яйца – продукты полезные.

– Правда ли, что отварной картофель в холодном виде менее вреден?

– Верно, потому что в охлажденном состоянии крахмал меняет свои свойства. Кстати, у замороженного хлеба гликемический индекс тоже ниже.

– На новогодний стол еще принято ставить всевозможные мясные и сырные нарезки. Что о них скажете?

– Чем реже употребляете подобные продукты, тем лучше для вашего здоровья. Но если вы не мыслите праздничный стол без таких нарезок – старайтесь выбирать менее копченый вариант, так как там много канцерогенов. Выбирайте колбасу категории А и ту, где меньше жиров и соли и больше белка. То же самое касается и сыров – более полезными будут нежирные сорта.

– Еще одно популярное блюдо, богатое коллагеном – холодец. Чем он может быть вреден?

– Это во многом зависит от того, сколько в блюде жиров. Более полезным считается холодец из курицы и говядины. И самое главное: покупая мясо и кости для холодца, вы должны знать производителя продукции. Дело в том, что в костном бульоне и холодце могут встречаться тяжелые металлы, которые очень опасны для здоровья. Поэтому так важно знать, чем кормили корову, не паслась ли она около фабрики. Теперь – что касается коллагена. Да, часто мы слышим о том, что коллаген полезен для наших суставов. Но дело в том, что в действительности он не доходит до суставов, распадаясь в нашем ЖКТ на аминокислоты.

– Получается, тогда и таблетки с коллагеном тоже не работают?

– Верно. Все, чем могут помочь костные бульоны и таблетки с коллагеном, – так это создать в крови более высокую концентрацию аминокислот, из которых строится коллаген. И за счет этого мы можем чуть-чуть стимулировать его рост. Но тогда мы должны еще принимать достаточно количество витамина С для его строительства. С этим хорошо справляются напиток из плодов шиповника, киви, облепиха, хурма, цитрусовые, красный и желтый болгарский перец.

– Новый год не обходится без шампанского и прочих горячительных напитков.

Скажите, а существуют ли безопасные дозы алкоголя?

– По последним научным данным, никакой безопасной дозы не существует, потому что любая доза алкоголя приводит к повреждению мозга. Некоторые считают, что вино полезно для сердца. Но это не значит, что оно полезно для всего организма в целом. На сегодняшний день мировые рекомендации говорят о том, что алкоголь следует исключить или свести до минимума. Для женщины это бокал сухого вина в день (до 250 мл), для мужчин – чуть больше. При этом желательно, чтобы прием алкоголя не превышал пяти раз в неделю. Ну а для тех, кто снижает вес, – не чаще двух раз в неделю. Да, в вине есть природный фитоалексин – ресвератрол, но он же есть в арахисе и шелковице. Так что ничего незаменимого в вине нет.

– А еще говорят, что вино помогает справляться с плохим настроением. Это так?

– В малых количествах вино, действительно, обладает эффектом антидепрессанта. Но если выпить больше нормы – оно, наоборот, депрессию увеличивает. Потому что вещества, необходимые для переработки алкоголя, нужны и для хорошего настроения. Если мы потратим их за один вечер, перепив алкоголя, то можем остаться без хорошего настроения на семь дней вперед.

– Какие препараты для улучшения пищеварения вы бы порекомендовали перед застольем и после?

– Врачи в таких случаях рекомендуют дополнительные ферменты для поджелудочной железы, но здоровому человеку, если он не будет переедать, они не нужны. Также существуют препараты, которые уменьшают вред алкоголя. Это энтеросгель, зорекс, глицин, ацетилсалициловая кислота. Из продуктов обычно рекомендуют петрушку – якобы она тоже помогает перерабатывать алкоголь и убирает запах. Конечно, все эти методы не имеют доказательного характера. Так что главный совет – не злоупотреблять едой и напитками, и тогда новогоднее застолье подарит радость и хорошее настроение.

Елена Соколова, фото из личного архива Натальи Павлюк

(ИА «Столица»)