



Новогодние каникулы! Праздничная еда дороже, выбор — больше, вы совсем не голодаете (почти дробное питание!). Тогда почему вы набираете вес, страдаете от проблем с пищеварением и мечтаете о нормальной, будничной еде?

Существует 10 главных малосъедобных причин, которые необходимо учитывать, чтобы сохранить желаемые вес и здоровье, несмотря на праздники.

«Сладкие подарки»

В последнюю неделю декабря сотрудники множества компаний получают в подарок от администрации, коллег и партнеров килограммы сладостей. Оставьте их в старом году — на работе (коллеги съедят за чаем), в салоне красоты, детском саду или любом другом месте, где конфетам до сих пор рады.

Подарки, которые стоит нести домой: фруктовые корзины, горячий и горький шоколад (в составе на первом месте должно быть какао, а не сахар!) и сухофрукты — остальному вы найдете замену, если дочитаете статью до конца.

□

Майонез

Самый популярный в России соус, разлитый в промышленные упаковки, не имеет ничего общего ни с полезной едой, ни с праздником. Это двухсотграммовый пакет бесполезного жира, соли, горчичного порошка, эмульгаторов, стабилизаторов, консервантов и ароматизаторов. В целом, безвредно (если не считать жира и соли), но ничего необходимого тоже нет.

Любите вкус? Сделайте несколько ложек майонеза сами и почувствуйте разницу. А еще лучше — переходите на заправку салатов нежирным и несладким йогуртом.

Традиционный стол

Что мы привыкли видеть на праздновании Нового года? Селедку под шубой, оливье, желатиновое заливное, красную икру на густом слое масла, сырокопченые нарезки, моментально заветривающиеся и оплывающие ломтики жирных твердых сыров.

Может быть, не отказываться от традиций, но **взять пример с других стран**? Вот что готовят на праздники в Европе:

- запеченное на гриле или в духовке целым куском мясо с ягодными или фруктовыми (брусничным, клюквенным, апельсиновым) соусами,
- запеченная целиком птица — гусь, индейка, утка, молодые цыплята или перепелки,
- красная рыба и морепродукты (отдельно и в салатах),
- салаты из свежих овощей с заправками из лимонного сока и фруктового уксуса,
- запеченные фрукты.

И готовить эти блюда значительно быстрее, чем мелко крошить килограммы отваренных и лишившихся витаминов овощей — обмазал мясо и засунул в духовку на несколько часов.

Экономия и разгул

С одной стороны, Новый год — главный русский праздник, и экономить на нем не принято: «надо же хоть иногда отдохнуть», «хоть сейчас копейки считать не буду».

С другой — многие почему-то думают, что организация праздничного стола как на обложках кулинарных журналов обойдется в несколько раз дороже, чем привычные горы оливье. Но килограмм сырокопченой колбасы стоит дороже неплохой телятины, а красная рыба дешевле красной икры.

А на чем обычно никто не экономит на Новый год? На напитках. **Откажитесь** от крепкого «элитного» алкоголя, приготовьте сами лимонад или сбитень и подбейте бюджет снова: теперь хватит и на икру.

Две недели за столом

Главные события праздников у большей части страны — повтор по телевизору любимых советских фильмов и голливудских блокбастеров. Хорошо, вы не поехали на праздники на дачу, остались в городе и терпеть не можете народные гулянья. **Но не**

поддавайтесь лени

и распланируйте праздники как следует!

Вариант для новичков, которым сложно отлипнуть от праздничного стола: забронируйте столики в кафе, в которых давно собирались побывать и попробовать «зимнее меню».

Есть шанс, что вы хотя бы погуляете, пока до него доберетесь.

Купите **билеты** на «елки» и в парки развлечений. Несколько раз пообещайте детям зоопарк, каток, аквапарк и мультик в кинотеатре — они не дадут вам остаться дома ни при каких обстоятельствах.

Возьмите к себе **собаку друга**, уехавшего на праздники, и гуляйте с ней. И напрашивайтесь на все выездные корпоративы, о которых узнаете — аккуратно обходя накрытые там столы.

Еда, пережившая многое и многих

Если врач вам расскажет, что можно найти в салате, которым вы завтракаете 1 января, кроме пепла от бенгальских огней, конфетти и вялой петрушки, есть вам еще долго не захочется.

Устройте себе настоящий праздник: ешьте эти две недели **только свежие** продукты и блюда. Распланируйте меню из блюд моментального приготовления — не быстрой

лапши, а, скажем, супов-пюре — и тех, которые с течением времени становятся только лучше, например, вареное и запеченное мясо.

Купите мини-овощи, которые необязательно резать в салат, можно бросать целиком. И не оставляйте стол накрытым!

Праздничные торты

Никто не запрещает вам побаловать себя. Однако, как и в пункте про традиционный стол, почему бы не переключиться с тортов со сливочными розами на **настоящие рождественские десерты?**

Вот несколько идей: открытые пироги из сладких ягод на тонком тесте, фруктовые салаты, запеченные фрукты с медом и изюмом. Ягоды, сушеные и свежие фрукты: клюква, брусника, апельсины, мандарины. Орешки, пряности и специи: корица, имбирь, бадьян, анис, ваниль, чабрец (тимьян), мускатный орех, апельсиновая цедра.

Батареи бутылок

И речь даже не об алкоголе — вы знаете, что он небезопасен в любых дозах — а о фруктовых соках, восстановленных и осветленных, сладкой газировке и даже воде, подкрашенной сиропами и выставленной на стол в больших кувшинах, и растворимых напитках.

Хорошие альтернативы: апельсиновый чай, безалкогольные гроги, пунши и морсы, кисели и небольшое количество горячего шоколада (многие любят добавлять в него бананы или мяту, они дают необычный вкус), лимонады и **шорле**.

Шорле — это смесь газированной воды с яблочным или грейпфрутовым соком в соотношении 1:1.

Визиты вежливости

Даже если вы изжили всю вредную еду и устранили соблазны дома, в гостях вас ждут те же лица, любящие «хотя бы сейчас расслабиться», и те же блюда с лишними сахаром, жиром и солью.

Бороться с ними нотациями и отказом невежливо и неэффективно. Но есть один **прекрасный выход**

: всегда приезжайте пораньше и помогайте хозяевам. Готовьте свои блюда, делитесь рецептами и привозите готовую еду с собой.

Проверено: общение на кухне, плечом к плечу, всегда теплее и душевнее, чем за самым прекрасным праздничным столом.

Шведские столы

Правда, никто не даст вам приготовить безупречный диетический салат на обеде в гостинице или корпоративной вечеринке. Выбирать еду на фуршетах — **целое искусство**

, но

им можно овладеть.

О чем надо помнить

Да, новогодние праздники — целое испытание для тех, кто беспокоится о своем здоровье. Но немного гибкости, фантазии и творческого подхода к делу помогут не испортить ни праздник, ни отношения с близкими, ни собственное самочувствие.