**Режим питания после выхода из новогодних праздников**

Длительные новогодние выходные подошли к концу и наступило время сократить употребление тяжелой и высококалорийной пищи. Ведь за время праздников у большинства людей нарушился режим питания: изменились кратность, время приема пищи, калорийность и химический состав потребляемых продуктов. Бесспорно, что такой рацион в течение даже не длительного времени создает дополнительную нагрузку для организма, в частности желудочно-кишечного тракта. Чтобы улучшить самочувствие и не навредить здоровью после новогодних праздников, необходимо скорректировать свое меню. Для этого не обязательно садиться на жесткую диету, а достаточно вспомнить об основных принципах здорового питания.
Прежде всего восстанавливаем питьевой режим. Вода необходима для поддержания водно-электролитного баланса в организме и её дефицит не будет способствовать правильному «выходу» из праздников. Напомним, что взрослому человеку необходимо 35-40 мл воды на килограмм веса (под контролем артериального давления у лиц, страдающих гипертензией). Не следует заменять воду другими напитками, а также исключить из рациона сладкие газированные напитки и алкоголь.
Энергетический баланс организма в праздничные дни благодаря потреблению высококалорийной пищи (салаты, заправленные майонезом, жирные мясные блюда, десерты и выпечка и так далее) нарушился в части равновесия. Следует учитывать, что между энергетическими затратами организма и поступающими пищевыми веществами должен быть оптимальный баланс (поступающая пища должна быть пропорциональна затрачиваемой энергии). Соответственно, необходимо не только наладить режим питания, но и при составлении рациона, учитывать свои энергетические затраты.
Обогащаем пищевой рацион полезной пищевой продукцией. Для улучшения работы не только желудочно-кишечного тракта, но и всего организма в целом, следует ввести в рацион продукты, которые, несомненно, принесут удовольствие при потреблении и большую пользу вашему организму.

**Свекла**, которая содержит витамины группы В, каротиноиды, фолиевую и пантотеновую кислоты, калий, железо, магний, марганец, йод, кобальт, медь, цинк, фосфор, сера и другие микроэлементы. В свекле содержатся органические кислоты: лимонная, щавелевая, яблочная, аминокислоты: бетаин, бетанин, лизин, валин, аргинин, гистидин, а также большое количество клетчатки, которая способствует улучшению пищеварения и выведению продуктов обмена из организма человека. Свеклу можно как отварить и нарезать кусочками, так и приготовить легкий салат из тертой свеклы, свежего яблока, рубленого ореха, заправив небольшим количеством растительного масла.

**Тыква** – кладезь минералов и витаминов, особенно бета-каротина, который способствует улучшению работы зрительного аппарата. По содержанию клетчатки тыква нисколько не уступает свекле и другим свежим овощам. Самой полезной считается тыква, приготовленная в духовке, при такой термической обработке сохраняется большое количество полезных веществ. Её можно запечь кусочками, сварить суп-пюре или кашу, приготовить вкусный и полезный десерт (можно добавить грецкий орех, мёд).

**Лист салата**, который представлен разнообразными формами – латук листовой, кочанный латук, айсберг, руккола, пекинская капуста, китайская капуста – названий и видов листового салата очень много и каждый из них не только очень полезен для организма, но, при этом, еще и имеет низкую калорийность.

Зеленые салатные листы можно использовать в приготовлении различных овощных закусок и салатов. Они хорошо сочетаются со свежими огурцами, помидорами, авокадо, маслинами, сырами брынзой и фета.

**Капуста** – единственный овощной продукт, в котором содержание витамина С сохраняется больше, чем в других продуктах, при термической обработке, поскольку содержит его в виде соединения – аскорбигена (наиболее устойчивой формы витамина С). Например, вкусным, полезным и достаточно легким блюдом является запеканка с капустой, яйцом и нежирным сыром. Также, крайне полезны любые салаты, приготовленные из свежей капусты.

Не забываем и о кисломолочных продуктах, которые помогут восстановить микрофлору кишечника, и о крупах, благотворно влияющих на работу желудочно-кишечного тракта.

Следует понимать, что чем раньше мы вернемся к прежнему режиму питания, тем быстрее наш организм придет в тонус и восстановится после праздничных выходных, которые были богаты тяжелой и калорийной пищей.

Химик-эксперт медицинской организации лаборатории

санитарно-гигиенических исследований Иванова И.В.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»