

## Новогодний «праздник живота»: как избавиться от опасной традиции переедать



Издавна в России на Новый год принято накрывать обильный стол. Многие считают: чем больше еды – тем веселее гуляния! Однако, именно в эти праздничные дни вызовы в «скорую» поступают самые многочисленные. У медиков есть даже специальный термин для этого: «новогодний синдром». Чрезмерное потребление алкоголя, переедание, тяжёлая и вредная пища, газированные напитки... Как итог – нередко организм человека не справляется с выпавшими на его долю испытаниями, что выражается и проблемами с сердцем, и в виде пищевых отравлений... Как уберечь своё здоровье в предстоящие праздники? Как побороть пищевые соблазны? На эти и другие вопросы мы попросили ответить и.о. главного врача краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Андрея Сахарова**.



– У многих представления о новогоднем столе сохранились ещё с советских времен. Среди блюд – традиционный салат оливье, сельдь под шубой, жареная свинина, запечённая курица ... Как вы понимаете, все эти угощения не только вкусные, но и очень вредные! Увы, такая традиция пока сохраняется.

Но есть и хорошие новости! Сейчас в обществе укореняется тенденция готовить для застолья более лёгкие блюда, а в Новый год больше двигаться и общаться. И это радует!

Вы ещё не готовы к такой резкой перемене?! Ничего страшного. Можно сохранить на столе все любимые блюда, однако порции сделать небольшими. Тарелки также используйте маленькие. Кладите в них всего понемногу. И во время трапезы не забывайте, что суточная норма человека – 2-2,5 тыс. ккал. Разумеется, не нужно съедать её за один присест.

Ещё лучший для здоровья вариант – адаптировать существующие вредные рецепты под более полезные, сделать блюда менее солёными и калорийными, уменьшить содержание в них жира. Для этого, к примеру, можно вместо майонеза использовать нежирную сметану или йогурт, а мясо не жарить, а запекать.

Вообще мясные блюда лучше готовить (варить и тушить) из птицы, кролика и нежирных сортов рыбы.

Также я бы советовал обойтись на праздничном столе без колбасных изделий, солёной и сладостей. С другой стороны, обязательно на нём должны присутствовать фрукты и овощи – они помогут работе желудочно-кишечного тракта и облегчат процесс пищеварения.

*– Андрей Викторович, стоит ли перед праздниками голодать?*

– Ни в коем случае! Во-первых, это дополнительный стресс для организма. А во-вторых, из-за обострившегося чувства голода, такая диета скорее всего поспособствует тому, что вы не справитесь со своими гастрономическими пристрастиями. Наоборот, за несколько часов до застолья я бы порекомендовал достаточно плотно поужинать.

Даже если вы немного переедите за праздничным столом, употребите вредные блюда, ничего особо страшного не произойдёт. Организм быстро вернётся к нормальному функционированию, если вы, конечно, соблюдаете принципы здорового питания в повседневной жизни.

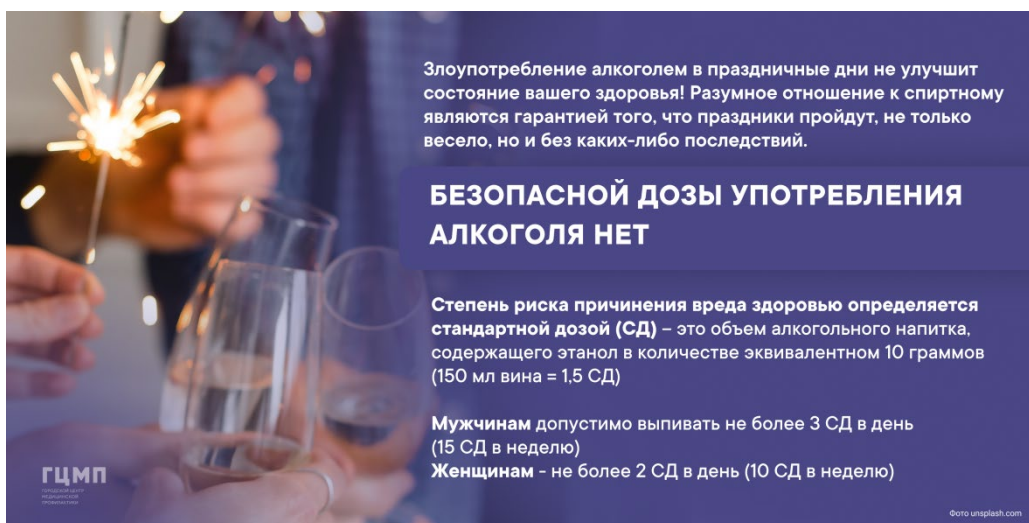
*– А что делать, если всё-же стало плохо во время или после застолья?*

– Если «прихватило» сердце, проветрите помещение, положите под язык таблетку нитроглицерина или накапайте его раствор на кусочек сахара. При этом необходимо сесть, опустив ноги вниз, или лечь, потому что нитроглицерин снижает артериальное давление. И обязательно вызывайте «скорую»! Вполне возможно, что понадобится госпитализация.

Тяжелые случаи острых пищевых отравлений также лечатся в условиях стационара с использованием различных лекарственных средств и растворов для внутривенного введения.

Первая помощь при пищевых отравлениях заключается в удалении из организма возбудителей и токсинов. В домашних условиях нужно выпить 3-4 стакана кипяченой воды или слабо-розового раствора марганцовокислого калия и вызвать рвоту, надавив на корень языка. Положительный эффект оказывает очистительная клизма, с промывными водами которой удаляется большая часть болезнетворных микроорганизмов. Рекомендуется обильное питье столовых сортов минеральных вод, горячего чая или морса.

В первые несколько дней после отравления важное значение имеет лечебное питание. Из рациона надо исключить блюда, оказывающие раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт и усиливающие бродильные процессы.



Злоупотребление алкоголем в праздничные дни не улучшит состояние вашего здоровья! Разумное отношение к спиртному является гарантией того, что праздники пройдут, не только весело, но и без каких-либо последствий.

### БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ НЕТ

Степень риска причинения вреда здоровью определяется **стандартной дозой (СД)** – это объем алкогольного напитка, содержащего этанол в количестве эквивалентном 10 граммов (150 мл вина = 1,5 СД)

**Мужчинам** допустимо выпивать не более 3 СД в день (15 СД в неделю)  
**Женщинам** – не более 2 СД в день (10 СД в неделю)

ГЦМП  
Государственный центр  
наркологии и  
психиатрии

©oro unsplash.com

## КАК ПЕРЕЖИТЬ НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

Есть болезни, требующие строгой диеты.  
Как быть в новогоднюю ночь таким пациентам?

### Гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность

- ⚠ Избыток солёного повысит давление вплоть до криза и усилит отёки.
- ✅ Чтобы избежать этого, на следующее утро примите мочегонное средство.

### Ишемическая болезнь сердца и другие заболевания, связанные с атеросклерозом

- ⚠ Вреден избыток жирной пищи.
- ✅ Некоторую слабинуку дать можно. Однократное нарушение не столь страшно.

### Сахарный диабет 1-го типа

- ⚠ Нужно строго ограничивать сладкое и углеводы.
- ✅ Точно рассчитав и увеличив дозу инсулина, можно позволить не столь строгую диету.

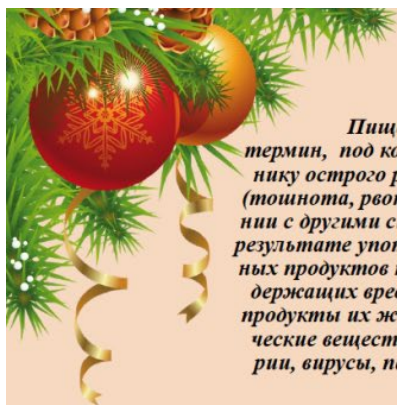
### Сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый)

- ⚠ Тоже надо строго ограничивать сладкое и углеводы.
- ✅ Однократно можно позволить себе нарушения, но потом, чтобы сахар вошёл в привычные рамки, нужно будет придерживаться диеты чуть строже, чем обычно.





## Профилактика пищевых отравлений в новогодние праздники



*Пищевые отравления - термин, под которым подразумевают клинику острого расстройства пищеварения (тошнота, рвота, диарея), иногда в сочетании с другими симптомами, возникающего в результате употребления недоброкачественных продуктов питания или жидкостей, содержащих вредные микроорганизмы (либо продукты их жизнедеятельности) и токсические вещества. Это могут быть бактерии, вирусы, паразиты, химические вещества*



Наиболее часто отравления вызывают всевозможные десерты с кремовой начинкой, сыр, колбасные изделия и паштеты, рыба и морепродукты, различная кисломолочная продукция, яйца, грибы, многокомпонентные салаты, заправленные майонезом, сметаной и т. д.



Для того, чтобы праздник не был омрачен обращением за медицинской помощью Управление Роспотребнадзора по Амурской области рекомендует амурчанам соблюдать основные меры профилактики пищевых отравлений, а также следовать следующим советам:



Покупайте продукты только в санкционированных торговых точках



Обращайте внимание на состав, сроки годности и условия хранения продуктов



Покупайте заранее только самое необходимое



Отдайте предпочтение продуктам в заводской упаковке, так как существует риск приобретения продуктов с истекшим сроком годности при их реализации россыпью



Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи



Заправляйте салаты соусом (масло, сметана, майонез и др.) непосредственно перед употреблением. Хранить приготовленные салаты нужно в холодильнике не более 12 часов



Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа и употребляйте в пищу в течение 12 часов после её приготовления



При хранении продуктов в холодильнике избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами



При повторном употреблении приготовленных блюд тщательно их разогрейте - это наилучший способ защиты от микроорганизмов, температура в ее толще должна быть не менее 70° С.



Употребляйте в умеренных количествах алкоголь, приобретённый в магазинах, имеющих лицензию на данный вид деятельности



**При наличии симптомов кишечной инфекции не занимайтесь самолечением, а обратитесь за медицинской помощью!**

**Следите за тем, что едите. И будьте здоровы!**