

Рекомендации по здоровому питанию и физической активности в период зимних праздников

Залог хорошего самочувствия в новогодние праздники – умеренность в еде и напитках, а также активный отдых на свежем воздухе. Такие рекомендации дала жителям региона главный врач Нижегородского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Наталья Савицкая**.

Доктор посоветовала, как питаться, чтобы избежать переедания и желудочно-кишечных проблем.

«Специалисты подсчитали, что в период зимних праздников человек прибавляет в весе в среднем три килограмма. После обильного новогоднего застолья необходимо отдавать предпочтение растительной пище, в частности фруктам и овощам, которые содержат полезную клетчатку. Кроме того, важно не забывать пить больше воды. В гостях лучше стараться соблюдать правило одной тарелки – на большую тарелку положить понемногу от желаемых блюд», – рассказала **Наталья Савицкая**.

По словам главного врача, для поддержания здоровья следует выбирать легкие закуски: овощные салаты, нежирные мясные продукты, сыры, орехи. Также рекомендовано снизить количество жиров, например, заменить майонез сметаной, греческим йогуртом, соусами с низким содержанием жира.

Сделать новогодний рацион пищи более правильным и уменьшить риск возникновения проблем с пищеварением поможет и отказ от колбасных изделий, в которых содержится много соли и синтетических добавок. Вместо них лучше потреблять отварное мясо, язык, буженину.

«Тем, кто страдает пищевыми расстройствами, стоит ограничиться продуктами, разрешенными врачом. Всегда следует помнить, что ограничение употребления жареных и жирных продуктов приводит к более легкому перевариванию и комфортному состоянию желудка. Некоторые послабления в диете можно допустить, но учитывая вышеперечисленные ограничения», – отметила **Наталья Савицкая**.

Она подчеркнула, что в новогодние праздники нижегородцы часто обращаются к медикам с последствиями отравления пищевыми продуктами и алкоголем, острыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта, такими как острый гастрит, панкреатит, холецистит. Нередко происходят обострения различных хронических заболеваний: язвенной либо желчекаменной болезни, хронического панкреатита. Возможен гипертонический криз либо приступ подагры: в период праздничных застолий о себе может напомнить практически любое хроническое заболевание.

«Во время праздников существует большой соблазн отдохнуть и посмотреть телевизор. По правде говоря, это не является отдыхом. Из-за того, что вы находитесь дома, ваш рацион только больше пополняется едой и питьем. Отдыхать нужно с удовольствием, но не лениться. Заранее спланируйте проведение активных мероприятий на открытом воздухе: гуляйте, катайтесь на лыжах, коньках или с горки. В результате занятий физическими упражнениями можно повысить уровень эндорфинов и нейротрансмиттеров хорошего самочувствия, таких как серотонин», – резюмировала врач.