

Чтобы праздник не омрачился неприятностями и не завершился больничной койке, советуем:

- соблюдать умеренность в еде, алкоголе

- внимательно относиться к выбору продуктов питания, их качеству правилам приготовления, срокам хранения и реализации

- больше двигаться

Особо внимательными к выбору блюд для новогоднего стола нужно быть людям, имеющим хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Этой категории людей гастроэнтерологи традиционно советуем осторожнее относиться к жареной, жирной и острой пище.

В первую очередь, необходимо придерживаться самого оптимального режима питания – дробного, с умеренными приемами пищи каждые 3 часа.



Это позволит всегда оставаться сытым, и как следствие, избежать переедания. Выбирая блюда по душе, разумнее всего отдавать предпочтение белкам, поскольку они хорошо насыщают организм и прекрасно усваиваются. Добавляйте к ним свежие овощи. Они богаты клетчаткой, благодаря чему хорошо утоляют голод и помогают организму