

Любое застолье – это искусство как много съесть и выпить. И при этом удержаться за новогодним или праздничным столом. Т.е. подарить новогодний праздник докторам скорой помощи и оставить без работы. И лишить их возможности помочь Вам провести праздники в гастроэнтерологическом, хирургическом, урологическом, реанимационном отделении.

Праздничное новогоднее застолье отличается еще и тем, что накладывается на [Православный Рождественский пост](#)

. Как и празднование дня святого Николая, католическое Рождество, католический Новый год (по новому стилю), православное Рождество. Только празднование Нового года (по старому стилю) и Крещение выпадает из Православного Рождественского поста, но не из этого достаточно длинного списка праздников. Точнее – испытаний для пищеварительной системы, как на время

[правильно выйти из православного поста](#)

Почему опасно праздничное новогоднее застолье.

Праздничное и новогоднее застолье опасно не только объемом съеденного и выпитого, но и последовательностью принимаемой пищи и напитков, их сочетанием. Новогодний и праздничный стол отмечается обилием различных вкусных блюд, которые важно не только вкусно приготовить, но и вовремя подать на новогодний либо праздничный стол.

Как уменьшить опасность праздничного либо новогоднего застолья.

За 2-3 часа до начала любого пиршества необходимо сделать легкий перекус. Подойдут и овощной суп, и [украинский борщ](#), и русские щи, и заправленный растительным маслом винегрет, и простая каша. Важный момент – необходимо устранить застой желчи в желчном пузыре, обеспечить работой печень и поджелудочную железу. Тогда они, подогреваемые ароматом пищи, одновременно не сбросят накопленные за день пищеварительные секреты. И не смогут поставить всю пищеварительную систему на колени. Либо привести к обострению хронического панкреатита, желчекаменной болезни.

Новогодний или праздничный стол: правильное начало.

Начинать праздничное и новогоднее застолье с салатов из сырых фруктов и овощей нельзя ни в коем случае! Тем более, заправленных растительным маслом либо майонезом. Это распространенное и опасное для здоровья заблуждение! Сырая растительная клетчатка – слишком сильное испытание для поджелудочной железы. Которая обострением хронического панкреатита либо острым панкреатитом может вынудить переместить празднование Нового года (Кота или Кролика – не существенно), другого праздника в совершенно другие условия. Т.е. в хирургическую реанимацию. Кроме того, растительная пища плохо удерживает на себе алкоголь, что не будет препятствовать развитию алкогольного опьянения. Растительная клетчатка относительно быстро покидает желудок, освобождая место для новых порций пищи. Что не способствует профилактике еще одной беды за новогодним либо праздничным столом – появляется обжорство. Что ставит под сомнение летний отпуск, т.к. появляется

необходимость проводить [лечение ожирения](#) .

Как удержаться за новогодним или праздничным столом и не переест.

Удержаться за новогодним или праздничным столом от обжорства очень легко. Для этого достаточно начать празднование, введя в пищеварительную систему белковую пищу. Которая на несколько часов для полноценного переваривания задержится в желудке. Т.е. [белки в продуктах питания](#) сделают процесс пищеварения более рациональным. Находящиеся для полноценного переваривания в желудке примерно 4-6 часов белки не пропустят в пищеварительную систему другую принятую пищу. А т.к. объем желудка имеет конечные размеры (до 3-х литров) – обжорство за новогодним либо праздничным столом будет приостановлено. А также перегрузка выделительной системы продуктами распада белков. Исчезает необходимость проводить

[лечение солевого диатеза](#)

. А также постепенное развитие связанных с нарушением работы почек заболеваний матки (

[фибромиома](#)

), молочных желз (

[мастопатия](#)

), щитовидной железы (

[узловой токсический зоб](#)

), простаты (

[простатит](#)

,

[аденома простаты](#)

), обменно-дистрофических заболеваний суставов (

[артрит](#)

,

[артроз](#)

,

[остеохондроз позвоночника](#)

).

Как удержаться за новогодним или праздничным столом от чрезмерного употребления алкоголя и не перепить.

Удержаться за новогодним и праздничным столом от чрезмерного употребления алкоголя не менее легко. Причем без применения сорбентов (энтеросгель, активированный уголь, белый уголь, сорбекс и т.п.). В этом вопросе помогут все те же [белковые продукты питания](#)

[Белки в продуктах питания](#)

под действием алкоголя легко и просто денатурируются (сворачиваются). И удерживают алкоголь в кишечнике до тех пор, пока не будут полностью переварены. А это несколько часов. При этом существенно снижается темп всасывания алкоголя в кровь и сглаживается пик его максимума в крови. В результате чего существенно уменьшается токсическая нагрузка на печень. И вероятность перепить существенно снижается. А также откладывается постепенное развитие

[жирового перерождения клеток печени](#)

, отпадает необходимость проводить

[лечение жирового гепатоза](#)

Как за новогодним столом правильно употреблять алкоголь.

Если ароматы новогодних и праздничных блюд у Вас не вызвали [повышение аппетита](#) – можете в самом начале еды принять в качестве аперитива небольшое количество алкоголя. Это могут быть качественная водка либо коньяк, брют либо полусухое шампанское, сухое либо полусухое вино (белое, розовое, красное). Дозированное раздражение которыми слизистой оболочки желудка вызовет активное образование пищеварительного сока. И подготовит желудок к перевариванию белков в продуктах питания. Если

[аппетит](#)

был – значит в желудке есть активный желудочный сок. И при этом

[белковые продукты питания](#)

должны попасть в пищеварительную систему первыми. И процесс

[переваривания белковой пищи](#)

пойдет легко и просто.

В продолжение застолья эти же виды алкоголя могут продолжать приниматься. Вплоть до его окончания. Однако обычно к окончанию застолья переходят к десертам. Обычно об этом сигнализируют активно появляющиеся на столе фрукты, мороженое, кондитерские изделия. Сопровождать их могут все те же алкогольные напитки. А могут появиться сладкие и полусладкие вина, шампанское, ликеры, наливки и т.п. В это время их появление на новогоднем столе абсолютно логично. В то время как их более раннее появление в комбинации с белковыми продуктами питания может привести к более быстрому перемещению белковой пищи в тонкий кишечник. И активации патогенной микрофлоры, вызывающей процессы гниения в кишечнике. Результат такой комбинации – отечность лица, ухудшение самочувствия, головные боли, нарушение настроения и т.п. Т.е. проявления, связанные с белковой интоксикацией. Обычно ночью обладатель таких знаний по диетологии просматривает «гастрономические» сны. А утром стремится найти объяснение в сонниках. В то время как ему приснился не вещий сон, а сгнивший ужин.

Что делать, если за новогодним или праздничным столом удалось переесть?

Переходите к десерту. Употребление сладостей быстрее переместит принятую пищу по кишечнику. Чем уменьшит вероятность как процессов гниения, так и брожения в кишечнике. И степень опасности.

Что делать, если за новогодним или праздничным столом удалось перепить?

Как скорую помощь на утро можно оставить либо холодец из рыбы либо простоквашу (если утром Вы считаете, что встречаете год Кота). Либо квашенную капусту, рассол от нее либо другой домашней консервации (если утром Вы считаете, что встречаете год Кролика). Если не уверены, наступает год Кота или год Кролика – тогда в холодец у Вас будет больше морковки. Только ее необходимо выбрасывать – чтобы защитить суставы от белковых токсинов.

Правильная комбинация продуктов за новогодним и праздничным столом.

Некоторые считают, что наступает Год Кота. И предлагают разместить на новогоднем столе основные продукты питания для мясоеда: молочные продукты, яйца, белую рыбу, птицу, кролика. Другие считают, что наступает Год Кролика. И предлагают разместить на новогоднем столе основные продукты питания для вегетарианца: капусту, морковь, свеклу, топинамбур, зелень и т.п. Причем и те, и другие имеют для отстаивания своего

мнения достаточно много веских доводов. Однако, и тот, и другой рацион далек от сбалансированности. Если же совместить оба рациона питания, то получим прекрасно сбалансированную систему питания под названием «младовегетарианство». Для ее применения важно лишь иметь в хорошем состоянии главный фильтр, главную биохимическую и иммунологическую лабораторию организма - печень. Которая обеспечивает более комфортную жизнь при современной экологии. Определить возможности печени Вы можете самостоятельно - достаточно [оценить состояние печени](#) по малым признакам ее нарушения.

Крепкого Вам здоровья. И разумного к нему отношения.

[Доктор Скачко](#) , [диетолог](#) , [натуропат](#) , [фитотерапевт](#) , [реабилитолог](#) , автор десятков опубликованных книг и брошюр, сотен научных и популярных статей по темам: фитотерапия, валеология, правильное, здоровое питание, здоровый образ жизни.