

## Ирония выбора или «Будьте здоровы!»

Вот и пролетел очередной год. Месяц сменял другой, сезон прошел за сезоном, мы что-то планировали, воплощали в жизнь, ставили цели, добивались их или откладывали на пресловутое «потом». Последние недели декабря – на улицах суета, нескончаемые пробки, несмотря на морозную погоду и подъем уровня простудных заболеваний. Все торопятся за подарками, украшают дом, охотятся за ароматной хвоей и сладкими мандаринами. Дух елочных базаров, распродаж и подготовки к главному празднику в стране. Да-да, ведь россияне все чаще признаются, что ни к одному другому событию в году не готовятся столь же тщательно как к празднованию Нового года.

Каждый семейный традиционный новогодний стол в нашей стране вполне похож на стол соседей, жителей соседнего региона, или даже республики на другом ее конце. В этот праздничный вечер нас сроднили и объединили – салат «Оливье», «Сельдь под шубой», бутерброды с икрой, праздничное горячее блюдо (здесь конечно есть вариации, но горячее блюдо посреди ночи – обязательное условие) и шампанское. Количество игристого вина, купленное в преддверии новогодних праздников просто невообразимо – четверть всего производимого шампанского в год потребляется в период с середины декабря до середины января. Именно этот напиток ассоциируется у людей с праздником – бурлящие пузырьки, искрящиеся в бокалах. В шампанское непременно сжигают желание, о нем помнят из литературной классики и кинематографа, им провожают каждый уходящий и встречают последующий год. А что если переиграть этот сценарий и попробовать разобраться в том, что мы в действительности даем своему организму в новогоднюю ночь? И как он вообще справляется с высококалорийным меню и считает ли бурлящие пузырьки неотъемлемой частью праздника?

Изначально шампанское - напиток, который производили исключительно на северо-востоке Франции, в провинции Шампань. Причем только из определенных сортов винограда, подвергали отжатый сок брожению в бочках до нескольких лет, купажировали – смешивали до получения особенного вкуса, подвергали вторичному брожению, закупоривали бутылку, чтобы углекислый газ, как результат процесса брожения (те самые пузырьки) не покидал напиток, снова выдерживали в определенном положении годами, очищали, подвергали ремюажу, дегоржажу (ох уж этот красивый французский!). И вуаля! После столь скрупулёзной работы виноделов получался тот самый напиток. Увы, не многие современные производители придерживаются изначальной технологии производства. Ведь на качественное шампанское, сделанное исключительно из одного ингредиента – винограда, могут уйти годы. Стоит заметить, что с точки зрения нынешних объёмов потребления и трудозатрат – производителям это невыгодно.

Искать пользу для здоровья в алкогольном напитке – бессмысленно. Ее там просто нет. О наличии полифенолов в шампанском – как веществах, расширяющих сосуды и, как следствие, являющихся профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний - многие спорят. А вот углекислый газ в составе способствует ускорению всасывания алкоголя. Шампанское значительно повышает кислотность в желудочно-кишечном тракте, способствует вздутию, обострению гастрита и язвенной болезни. Например, при панкреатите компоненты напитка стимулируют избыточную выработку пищеварительных ферментов, что может привести к обострению заболевания. Кроме того, этот напиток

весьма калорийный – как и сам виноград. Несмотря на то, что игристое вино является слабоалкогольным напитком, оно быстро приводит человека в состояние опьянения. Шампанское не стоит закусывать сладостями, фруктами, а также салатами — в общем, всем, чем мы привыкли в Новый год. Безопасной дозировки для организма тоже не существует – любой спиртосодержащий продукт содержит этанол – яд для органов и систем человеческого организма. Помните, употребление алкоголя во время беременности оказывает негативное воздействие на головной мозг, печень, сердечно-сосудистую систему! Способствует формированию задержки роста плода и влияет на умственную способность ребёнка в будущем. Если вы заинтересованы в рождении здорового ребенка и спокойном течении беременности, алкоголь нужно полностью исключить! Это касается даже разовых доз. Напомним и о вреде употребления алкоголя для сердечно-сосудистой системы. Этанол в алкоголе заставляет аномально расширяться и сужаться сосуды, в том числе мельчайшие, из-за чего кровь движется по ним не так, как у не пьющего человека. Эти процессы приводят к атеросклерозу и ослаблению сосудов в целом, а также к увеличению свертываемости крови и кислородному голоданию всех органов.

Встретить Новый год, сохранить ясность ума и быть готовым к новым свершениям уже 1 января (так бывает!) можно, отдав предпочтение безалкогольным напиткам. А если например – смешать 1 часть лимонного тоника и 2 части яблочного сока (желательно из зеленых яблок) или сок белого винограда с газированной водой в равных долях (по вкусу – можно взять минеральную воду, либо сладкую газировку) – получится вполне себе альтернатива. Еще один вариант - сок лайма и любой сироп желтого цвета, смешиваем их с содовой и получаем "безалкогольное" шампанское. Пользуясь случаем, напомним вам о существовании безалкогольного глинтвейна, грога, вкуснейших ягодных коктейлей, свободного от этилового спирта пунша и крюшона. Вот какой выбор без вреда для здоровья.

Что касается яств на столе, то здесь стоит однозначно обратить внимание на обилие таких любимых нами «майонезных» салатов. Слои за слоем, мы добавляем этот «неполезный» продукт в «Сельдь под шубой», которая благодаря жирной рыбе в составе и отварным овощам прекрасно бы себя зарекомендовала вовсе без майонеза! Полезных заправок для салата и рецептов их приготовления сегодня существует великое множество. При этом они не содержат консерванты, эмульгаторы, стабилизаторы, красители и ароматизаторы, которые нарушают работу печени, поджелудочной железы, могут вызвать аллергическую реакцию. Заправки на основе зелени, нерафинированных масел, лимонного сока, специй – стоит только выбрать на свой вкус.

В качестве горячего блюда хозяйки нередко предлагают жирное жареное мясо и калорийный гарнир. Вспомните «Мясо по-французски» (как все-таки французская кухня плотно вошла в праздничную жизнь наших соотечественников, даже занятно!). Полезной альтернативой станет тушёное или запечённое мясное блюдо, без сложных соусов и майонеза. Из курицы или индейки можно сделать запечённые рулеты, добавить внутрь грибы или овощи. Получится очень нежная закуска. В качестве горячего также можно использовать нежирную телятину, мясо перепела или кролика. Потушите его в собственном соку с добавлением лука или в соусе из томатов, с чесноком и зеленью. Полезным блюдом в качестве основного может стать запечённая рыба. Лосось в соусе из кокосового молока или дорадо на “овощной подушке” станут прекрасным украшением

новогоднего стола без вреда для здоровья. В качестве гарнира используйте овощи и легкие салаты с правильной заправкой.

«Как встретишь Новый год, так его и проведешь» - поговорка, на которой, пожалуй, зиждется наше стремление встретить праздник в достатке, тепле и окружении близких людей. Так давайте встретим наступающий год по-новому? С полезными пищевыми привычками и бережным отношением к своему здоровью? С надеждой, что оно ответит нам взаимностью. С наступающим праздником, дорогие друзья!

Ольга Зенкова, пресс-служба РЦОЗМП