



Вот и начались долгожданные новогодние каникулы, закончились корпоративы, плавно переходящие к обильным домашним застольям. А потом мы все чаще жалуемся, что за праздники набрали лишние килограммы, а кто-то и по-настоящему заболел от обилия жирной пищи.

Накануне новогодних каникул мы встретились с заведующей 2 терапевтическим отделением поликлиники Рузаевской МБ и по совместительству врачом-гастроэнтерологом Д.Ш. Кашаевой, которая дала нам ряд полезных советов. -

**Динара
Шамильевна**

**,
расскажите
,
как
правильно
«
пережить
»
многочисленные
застолья
без
последствий
для
своего
организма
?**

- Сам праздник Новый год мы отмечаем в ночное время суток, что не совсем благоприятно сказывается на работе наших внутренних органов, начиная с

сердечно-сосудистой системы и заканчивая желудочно-кишечным трактом. Поэтому я бы рекомендовала начать застолье несколько раньше, например, с проводов старого года. Ну, а с боем курантов можно начинать с легких закусок и, конечно же, не забывать про фрукты, тем более, что хозяйкой 2016 года будет большая их любительница - Обезьяна. Хочу посоветовать рузаевцам употреблять продукты, которые выращиваются в нашем регионе или в средней полосе России.

Также следует обратить внимание на то, что в праздничные дни мы употребляем большое количество жирной пищи, которая тяжело переносится даже здоровыми людьми. Поэтому лучше какие-то блюда приготовить без добавления майонеза, тем более, что это довольно сложный продукт, который практически не переваривается нашим организмом. Я бы рекомендовала заправлять салаты подсолнечным маслом, тем же лимоном. Гипертоникам, больным гастритом и язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки следует ограничить употребление соли. В плане мясной продукции также следует быть осторожнее. Предпочтительнее употреблять натуральное мясо, а не замороженные полуфабрикаты.

- Неизменный атрибут новогодних застолий – это шампанское и другие алкогольные напитки

**.
Как
правильно
употреблять
их
,
чтобы
потом
не
было
серьезных
проблем
со
здоровьем
?**

- Хотя все мы знаем, что алкоголь вредит нашему здоровью, все равно в новогоднюю ночь даже трезвенники выпьют бокал шампанского. Хочу порекомендовать рузаевцам ничем не запивать алкогольные напитки, потому что тогда происходит разбавление действующего вещества и соответственно усиливается действие алкоголя на организм. Особенно вредно запивать алкогольные напитки минералкой.

Люди, которые состоят на учете с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, вообще не должны употреблять алкогольные напитки. То есть те диетические рекомендации, которые им дал врач, должны неукоснительно соблюдаться и в дни праздничных застолий. Тем более, что в нашей стране сейчас довольно сложная ситуация с алкогольными напитками. Не так давно по всем федеральным каналам прошла информация о массовых отравлениях алкоголем, в котором вместо этилового спирта содержалось опасное вещество – метанол. Поэтому с этой продукцией нужно быть крайне осторожными. Особенно нельзя употреблять их на голодный желудок.

- Можно ли как-то обезопасить себя, например, приемом каких-либо ферментов?

- Да, пациенты часто спрашивают меня, можно ли в качестве профилактики применять ферментативные средства? Хочу отметить, что любые лекарства должны назначаться врачом. Но так как люди все равно часто занимаются самолечением, могу сказать, что ферментные препараты нужно употреблять после еды. Также вместе с этим хотела бы порекомендовать принимать сорбенты – это препараты, содержащие пищевые волокна, которые помогают выведению токсинов из организма и ослабляют воздействие алкоголя. Их следует выпить до или во время еды. Если же все же произошло отравление, то, конечно же, необходимо вызвать скорую помощь.

Хочу также добавить, чтобы не заболеть, нужно, прежде всего, быть умеренным в еде и алкогольных напитках. Совсем плохо разболеться на новогодние праздники, именно поэтому постарайтесь не переесть и не перепивать.

Ирина ДОКИНА