

## Как не переесть за новогодним столом

Период новогодних праздников славится большим количеством застолий и разнообразием блюд. За новогодним столом легко столкнуться с переением.

Переение в новогодние праздники – распространенный вариант нарушения пищевого поведения. Многокомпонентные салаты, заправленные майонезом, в обильном употреблении могут привести к негативным последствиям.

Новогодние многокомпонентные салаты, заправленные майонезом, в обильном употреблении могут привести к негативным последствиям, ввиду высокой энергетической ценности.

- Отдавайте предпочтение низкокалорийным соусам и заправкам, полезным жирам, рыбе, орехам, растительным маслам. Они должны составлять основу жиров в рационе.
- Для горячих блюд выбирайте нежирные сорта мяса: говядине, курице или индейке.
- Свежие овощи содержат много клетчатки и способствуют снижению аппетита, позволяя избежать переения.
- Контролируйте массы порций и делайте перерывы между приемами пищи.
- Старайтесь свести к минимуму употребление алкоголя, газированных напитков, а также любой жареной, маринованной, копченой и соленой пищи, консервов и пряностей.
- Соблюдайте правила гигиены. Обязательно мойте руки и продукты перед едой и перед приготовлением пищи.
- Тщательно мойте ножи и разделочные доски после соприкосновения их с сырым мясом. Для сырой и готовой продукции должны быть разные разделочные доски.

Роспотребнадзор рекомендует потребителю придерживаться данных правил, чтобы избежать негативных последствий после праздничных застолий.