



От чего тюменцам стоит отказаться на новогоднем столе?

Вот-вот наступит главное торжество года – Новый год. Россияне массово начинают посещать супермаркеты, закупаться продуктами, составлять списки блюд к столу. Кстати, поговорим о блюдах к новогоднему столу. Что обычно приходит на ум, когда представляешь новогодний стол?

Вот-вот наступит главное торжество года – Новый год. Россияне массово начинают посещать супермаркеты, закупаться продуктами, составлять списки блюд к столу. Кстати, поговорим о блюдах к новогоднему столу. Что обычно приходит на ум, когда представляешь новогодний стол, пишет портал [“Мединфо 72”](#).

Роспотребнадзор рассказал о продуктах, от которых лучше отказаться на Новый год в угоду своему здоровью. Как вы поняли, майонез – первый продукт в этом списке. Заменить его можно сметаной. Блюда получаются ничуть не хуже.

Самые важные правила подготовки к празднику – не готовить много блюд и готовить легкие блюда из свежих овощей. Как обычно происходит? Салат оливье, сельдь под шубой, салат «Мимоза», картошка с курицей, колбасная нарезка, мясная нарезка, торты, конфеты. Это лишь небольшой перечень того, что присутствует на столах большинства россиян.

А сколько дней вы будете это доедать? Потом не удивляйтесь, когда на весах увидите лишние килограммы. Овощные салаты можно заправлять постным маслом. Сладости лучше заменить фруктами. Такое меню положительно скажется на вашем пищеварении, не будет тяжести в желудке.

Любителям свежей рыбы стоит помнить о паразитах, которые могут жить в термически необработанной рыбе. Любимая многими строганина – дом для гельминтов. От такого блюда лучше отказаться.

Какой же Новый год без шампанского? А вот Роспотребнадзор настоятельно рекомендует отказаться от него, поскольку пузырьки в шампанском раздражают желудочно-кишечный тракт, стимулируя чувство голода. Из-за этого возникает переедание и психологическое расстройство от цифр на весах.

В список запрещенных продуктов попали соленья и маринованные продукты. Гипертоникам и людям, страдающим заболеваниями желудка такие блюда противопоказаны. Лучше заменить их свежими овощами.

И напоследок, не сидите весь вечер перед телевизором. Двигайтесь, играйте в активные игры, сходите на улицу и слепите снеговика, поиграйте в снежки, запустите фейерверк – праздник же все-таки!