**Статья с секретами**

 Маленькие секреты большого стола

Приближается праздник, которого все ждут целый год: и взрослые, и дети. Готовятся к нему основательно. Шьют детишкам нарядные костюмы, покупают подарки родным и близким, думают, как выглядеть сногсшибательно и какое желание загадать в новогоднюю ночь. И за всеми этими приятными хлопотами люди забывают о самом главном – о собственном здоровье. Что приготовить на праздничный стол не во вред своему здоровью? Как устоять от обилия всевозможных яств на столе и сделать питание сбалансированным? Запомните маленькие секреты.

Следите за собой

Не вздумайте голодать до застолья. За 30 минут да его начала съешьте яблоко или банан и выпейте стакан воды. Уровень сахара в крови повысится, а аппетит понизится. Начинайте садиться за стол до 9 часов вечера. В первые часы Нового года можно довольствоваться только бокалом шампанского и фруктовым десертом. Чтобы угощения, приготовленные с любовью, не портили вам здоровье, попробуйте есть всё, что хочется, но понемногу. Разовая порция при этом не должна превышать 350г. Налегайте лучше на свежие овощи, рыбу (горбушу, семгу, форель, лосось) или рыбные закуски в виде канапе, рулетиков и мини – бутербродиков.

Опасные и безопасные продукты

Так и просятся в рот заманчивые, сочные, в «красивом одеянии» колбасные изделия, фаршированные перцы, яйца и, конечно же, соленья. А ведь именно они являются опасными врагами человека. Постарайтесь не злоупотреблять ими, поешьте вместо них овощные салаты и закуски, полезные и малокалорийные. Приготовьте греческий салат, фруктовый салат с черносливом и сметаной, салат из креветок и мандаринов. А чрезмерно сладкие торты и пирожные замените легкими, воздушными десертами. Можно приготовить мусс фруктовый, бланманже творожное и печеное яблоко с медом и орехами.

Что пить и как пить

Традиционный вопрос для любого человека. Кто откажется от рюмки спиртного в новогодний вечер, когда алкоголь льётся рекой. Не мучайте себя, пейте, но при этом помните «золотое правило»:

начинайте пить с легких напитков (вино, ликер), затем переходите на другие (водка, виски, коньяк). Не смешивайте их с соками, иначе усилите брожение пищи в желудке. Но если вы всерьёз отказались от алкоголя, то порадуйте себя черничным коктейлем или глинтвейном с мандаринами.

Взяли на вооружение? Теперь вы можете смело встречать Новый год, есть всё и понемногу, радовать своих членов семьи свежими рецептами и слушать бесконечные комплименты в свой адрес. И если у кого-то и будет «тяжелая голова», «тяжесть в желудке», «изжога» и «лишние килограммы», то явно не у вас. Теперь и вы отлично знаете секреты правильного питания.