



### Как избежать переедания за праздничным столом

**Что делать, чтобы избежать переедания и его негативных последствий?** По этому поводу диетологи дают несколько советов.

Во-первых, в праздничные дни нужно питаться дозированно и не перегружать себя лишними продуктами, тем более алкоголем. Если за столом много жирных и мясных блюд, то нужно разбавить их зеленью и овощами. Также стоит добавить в рацион крупы и фрукты. Во-вторых, лучше всего полностью убрать из праздничного меню тяжёлые продукты —

копченую или острую пищу. Диетологи советуют заменить её на запеченную или тушёную еду.

Кроме того, специалисты не советуют людям смешивать много разной еды. И дело даже не в калориях, а в том, что на переваривание такого количества пищи уйдёт очень много времени. Если же вам очень хочется попробовать всё, то лучше обойтись маленькими порциями, а не сметать всю еду на своём пути. Специалисты подчёркивают, что переедание мясом может привести к несварению, ведь нормальной для организма порцией является не более 150 граммов.

Если же вы всё-таки не смогли сдержаться, съели много лишнего и теперь вас мучает тяжесть в желудке или даже тошнота, то помочь могут энтеросорбенты, минеральная вода и чай с лимоном. Различные супы также улучшат состояние вашего желудка.

Ответственно нужно отнестись и к приготовлению шашлыка. Диетологи предостерегают россиян от потребления подгоревшего мяса. В подгорелой корочке содержится множество вредных канцерогенов, которые могут негативно повлиять на здоровье человека.

Именно эти советы диетологов помогут россиянам избежать негативных последствий для здоровья и фигуры.