

Правильное питание после праздников: как вернуться к привычному режиму?

После затяжных праздников уставший желудок, натруженная печень, перегруженная поджелудочная и почти обездвиженный от нагрузки кишечник дают о себе знать? Как же следует наладить правильное питание после переедания?



Часто и понемногу

В первую очередь нужно изменить режим питания и уменьшить объемы каждой порции. Желудок обладает складчатой структурой.

При съедании больших объемов пищи этот важный орган послушно растягивается, чтобы принимать увеличенные порции. Чувство насыщения наступает от все больших порций, но это обманчивое впечатление. Нужно заставить желудок вновь вернуться к своему нормальному объему. Для этого:

- уменьшите свои порции на 30–50%;

- принимайте пищу дробными порциями через каждые 2–3 часа; последний раз ешьте как минимум за 4 часа до сна;
- обязательно завтракайте, причем достаточно плотно;
- за час до приема пищи выпивайте стакан теплой воды маленькими глоточками, через час после еды — еще один стакан, это даст ощущение наполнения желудка и поможет вывести накопленные шлаки. Овощи — наше спасение. Нет, совсем от мяса отказываться не нужно. Разве только на один день, чтобы провести детоксикацию организма. В вегетарианский детокс-день ешьте только богатые клетчаткой овощи, приготовленные на пару, запеченные, вареные или сырые. В последующие дни таким овощам тоже следует отдавать предпочтение перед макаронами и картошкой. Самое время вспомнить про замороженные овощные смеси, которые можно быстро потушить, обеспечив себе полезное и правильное питание. Рецепты правильного питания включают в себя следующие виды овощей: капусту: белокочанную, цветную, брокколи; свеклу в сыром, вареном или запеченном виде; морковь: сырую, в виде сока или запеканок; стручковую фасоль и горошек; листовой салат и зелень.

Как питаться в течение дня

Завтрак должен быть обязательно, причем чашку крепкого кофе лучше заменить стаканом теплой воды, а через полчаса съесть стакан каши или стакан кефира. Правильнее всего готовить каши на воде, с минимальным количеством соли, без сахара: гречку, овсянку. Можно добавлять немного меда или сухофруктов. Для второго завтрака подходят фрукты: апельсин, пара мандаринок, яблоко. Вместо фруктов можно съесть мюсли с орехами или сухофруктами и стакан кефира или йогурта. Во время обеда голод замечательно утолит легкий овощной супчик, куриная грудка или кусок тушеной телятины с овощами. В качестве десерта — фруктовый салат, порция желе или горсть орехов с сухофруктами. Ужин лучше разбить на два приема пищи. Причем вторая часть должна быть самой легкой и съедаться не позднее 18–19 часов. Ужинать лучше всего молочными продуктами: нежирным творогом, йогуртом, кефиром, творожной запеканкой, но без сметаны. Необходимо исключить из рациона тяжелые соусы вроде майонеза,

жирную сметану, все жареное и копченое. Постарайтесь обходиться без колбас: их успешно заменит кусок натурального мяса, запеченного в духовке или тушеного. Жирные сорта мяса нужно также исключить, заменив их морепродуктами и рыбой нежирных сортов.

Вода

В период очистки и восстановления организма необходимо выпивать не менее 1,5 л воды ежедневно, если нет врачебных противопоказаний. Чистая негазированная вода поможет организму избавиться от продуктов разложения всех вкусных вредностей, съеденных вами в праздничные дни. Кроме того, иногда организм подает сигналы голода, когда на самом деле нуждается в воде. Попробуйте выпивать мелкими глотками стакан теплой воды, когда захотелось есть — часто после этого чувство голода уходит. Но если вы не сократите количество употребляемой соли, то выпитая вода может задержаться в организме в виде отеков, а это тоже не件лезно. Поэтому соль на время стоит исключить или изрядно сократить. Ни кофе, ни газированные напитки, ни консервированные соки указанные объемы воды не заменяют. Исключение составляет только некрепкий зеленый чай без сахара или с добавлением молока. Зеленый чай на молоке сам по себе отлично очищает организм и обладает мягким мочегонным действием.

Движение

Усиливать физические нагрузки в дни возврата к правильному питанию нежелательно. Правильнее всего давать себе дозированные умеренные нагрузки: проходить пешком ежедневно не менее 5 км, посещать через день бассейн, в зале заниматься кардиотренировками в умеренном режиме. Если вы добираетесь до работы общественным транспортом, выходите на одну-две остановки раньше, проходя оставшееся расстояние пешком. Откажитесь от лифта, хотя бы частично. Выполнение предложенных рекомендаций позволит вам вернуть себе хорошее самочувствие буквально за 5–7 дней.