

Советуем  
приготовить

#### ВИШНЕВЫЙ САЛАТ (1)

Листья салата вымыть, обсушить на полотенце или бумажной салфетке, порезать. Моцареллу или другой сыр средней твердости (100 г), порезать кубиками. Фундук (2-3 ст. ложки) измельчить ножом. Салат, сыр и орехи смешать с 4 ст. ложками вишни (можно замороженной) без косточек. Заправить салат натуральным йогуртом (200 г), при желании можно добавить соль, сахар, перец.

#### ПЕСТРАЯ ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА (2)

Очищенную морковь (800 г) отварить в подсоленной воде и нарезать длинными полосками вдоль. Брокколи (500 г) вымыть, разобрать на соцветия, отварить в течение 7 минут. Взбить 3 яйца и 120 г сметаны, добавить 50 г тертого сыра, соль и перец. На противень постелить фольгу, сформировав из нее бортики. Выложить слой моркови, затем слой брокколи. Залить смесью яиц и сметаны, оставив немного для верхнего слоя. Сверху покрыть слоем моркови и вылить остаток яичной смеси. Закрывать овощи сверху фольгой. Запекать 40-50 минут при температуре 150-160°. Остудить, нарезать порционными кусками, подавать с горячим сырным соусом.

#### КОРЗИНОЧКИ С ТОМАТАМИ И СЫРОМ (3)

Приготовить слоеное тесто из 250 г масла и 125 г муки. Муку и масло смешать руками до состояния крошек, добавить столовую ложку сметаны и соль. Хорошо вымесить тесто, завернуть его в пищевую пленку и положить в холодильник на 30 минут. Томаты (2 шт.) вымыть, надрезать сверху, опустить на несколько минут в кипяток, затем в холодную воду. Очистить томаты от кожицы, нарезать кубиками. Сыр моцарелла (150 г) мелко нарезать, смешать с томатами. Взбить 1 яйцо с 2/3-1 стаканом сметаны, добавить соль и перец по вкусу. Слоеное тесто тонко раскатать, вырезать кружки и выложить их в формочки (корзиночки), смазанные маслом. В корзиночки разложить смесь томата и сыра, добавить мелко нарезанную зелень, сверху залить 2-4 ложками смеси яиц и сметаны. Выпекать при температуре 180° в течение 30-40 минут.

#### САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Краснокочанную и белокочанную капусту (по 200 г) нашинковать полосками, по отдельности заправить мелко нарезанным луком (80 г), натертой цедрой одного лимона, мелко натертым хреном, яблочным или вишневым соком по вкусу. Приготовленную белокочанную капусту уложить в салатницу в середину, краснокочанную вокруг нее. Белокочанную капусту присыпать измельченной зеленью петрушки.

#### САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК

Апельсин очистить от кожуры и пленок, нарезать маленькими ломтиками. Смешать с очищенным и нарезанным яблоком. Посыпать сахаром (по вкусу). Добавить измельченные грецкие орехи (40 г) и вымытый распаренный изюм без семян (40 г). Оставить салат на некоторое время под крышкой, чтобы впитался сахар. Заправить лимонным соком.

**П**раздники – время приятное. Но не зря говорят: что слишком, то чересчур. И раньше-то новогоднее веселье длилось с небольшим промежутком две недели. А теперь, когда предстоят десятидневные выходные, застолье стало уже непрерывным. Что же делать? Ведь даже на лыжах нынче не всегда покатаешься – снег стал редким подарком.

Праздники приносят нам не только отдых и успокоение, но и неприятности. Причина таких неприятностей – переизбыток. Наиболее опасен в этом отношении Новый год, потому что застолье растягивается не на 3-4 часа, а на всю ночь. К тому же сама атмосфера этого праздника настраивает на то, чтобы немного расслабиться, отойти от своих привычных принципов и установок.

Неслучайно самые яркие противники кулинарных излишеств и неисправимые аскеты подвергаются соблазну и не могут отказать себе в удовольствии поесть. И это вполне естественно: ведь нельзя же все время держать себя в узде. Даже самые дисциплинированные забывают о подсчете калорий, диетах, запрете на поздний ужин. Чтобы не расплываться за излишества в еде болью в животе, изжогой, приступом холецистита или панкреатита, диетологи рекомендуют усвоить правила праздничного поведения.

Существует немало способов, позволяющих убит в новогоднюю ночь сразу двух зайцев: с одной стороны, вдоволь насладиться изысканной праздничной едой, с другой – не нанести ощутимого вреда своему организму. Как это сделать?

**Первое требование – к хозяевам: они должны позаботиться о том, чтобы праздничный стол был не только разнообразным, но и полезным для здоровья.** А это значит, что на столе не должно быть никаких мясных деликатесов, колбас, копченостей, слишком жирных и жареных блюд, а также обилия сладостей. Предлагаемые гостям кушанья должны легко усваиваться и обязательно включать в себя как можно больше растительных компонентов: овощей, грибов, зелени, фруктов, ягод, орехов, меда.

**Второе требование – к гостям: не старайтесь в первый час праздничного застолья наедаться до отвала.** Откажитесь от чудовищных порций и запомните: в праздник надо не есть, а дегустировать.

Многие не мыслят праздника без обильного стола. Если намечается «праздник живота», не пренебрегайте препа-

## ПРАВИЛА ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

**О. ПЕРЕВАЛОВА,**  
врач-диетолог,  
действительный член  
Национальной ассоциации  
диетологов России

ратами, способствующими пищеварению. Ферментные средства способны расщеплять крупные молекулы белков, жиров и углеводов на более мелкие, тем самым облегчая процесс всасывания в кишечнике.



1



2



3

#### Максимум внимания напиткам.

Выпустите пузырьки газа из минеральной воды, газировке предпочтите морсы, компоты и соки. Чтобы не испытывать дискомфорт из-за повышенного газообразования, за полчаса до трапезы выпейте взвесь активированного угля, растворив 5-6 таблеток в четверти стакана кипяченой воды. В ожидании горячих блюд потягивайте минеральную воду без газа, томатный или другой несладкий сок. В крайнем случае можно согласиться на фужер шампанского или бокал вина, который останется у вас до конца ужина. Если серьезных возлияний явно не удастся избежать, неплохо за полчаса до застолья съесть 1 ст. ложку сливочного масла. Оно покроет тонким слоем слизистую оболочку, затруднив быстрое всасывание алкоголя.

Крепкие напитки можно заменить глинтвейном. Хороший глинтвейн кроме желудка согреет еще и душу, а это ли не самое главное? Глинтвейн – сезонный напиток, никому не придет в голову пить его в жару. Подогретое вино с пряностями в старой Европе продавали на улицах, и любой прохожий, сделав глоток ароматной обжигаю-

щей жидкости, мог согреться в непогоду. Существует такая традиция и в наше время. Особенно к месту придется глинтвейн на праздничном новогоднем столе. В домашних условиях для этого потребуется красное вино, пряности и большая эмалированная кастрюля.

Если же на утро требуется превращение больной головы в отно-

в ночную смену, но только не будьте обильной трапезой в неурочный час.

Для того чтобы во время приема пищи были перерывы, старайтесь больше разговаривать и общаться с гостями. За время пауз углеводы успевают усвоиться и уменьшается аппетит.

Всевозможные салаты, вызывающие вздутие живота, замените нарезанными по отдельности помидорами, огурцами, листовым салатом, луком, зеленью. Особенно «взрывоопасны» ассорти из сырых овощей, салат оливье, блюда из бобов, кукурузы, капусты, редиса в сочетании с другими овощами.

За столом жирной и сладкой пище предпочтите блюда, богатые белками (мясо, рыба, яйца). Вместо колбасы возьмите кусочек копченой рыбки. Салат с дарами моря и маленькие тарталетки – гораздо лучший выбор, чем пара бутербродов.

Не увлекайтесь сыром, на десерт съешьте что-нибудь одно – фруктовый салат, творог с ягодами, пирог с клубникой или вовсе откажитесь от сладкого, ограничившись маленькой шоколадкой к кофе.

Ни в коем случае не обсуждайте за праздничным столом политические проблемы и не говорите о болезнях. Читайте стихи, пойте песни, рассказывайте смешные истории, устраивайте забавные розыгрыши, произносите веселые тосты. А самое главное – говорите друг другу комплименты и периодически вставайте из-за стола, чтобы потанцевать. Новогодняя ночь, проведенная таким образом, несомненно, пойдет на пользу вашему здоровью.

А чтобы активные возлияния и шедевры кулинарии не сказались на здоровье печени, после праздников проведите процедуры оздоровления.

Для очищения понадобится «Овесол», он бережно очистит печень от шлаков и токсинов. Для восстановления печени и дальнейшей ее защиты – «Гепатрин». В составе «Гепатрина» три главных компонента для здоровья печени: экстракты артишока, расторопши и эссенциальные фосфолипиды. Они и выстраивают тройную защиту печени от жирной пищи, алкоголя.

Обрести прежнюю легкость в послепраздничные дни поможет суточное «соковое голодание»: никакой пищи, кроме соков (1,5-2 литра овощного или фруктового сока без мякоти) с добавлением минеральной воды и чая без сахара.