

## Право на обжорство. Как минимизировать вред от зимнего переедания?

Даже человек, который ведёт здоровый образ жизни и следит за питанием, в праздничные дни имеет право если не на обжорство, то хотя бы на излишество. Разбираем, что страдает от зимнего переедания больше, чем талия, и как минимизировать вред.

### Удар № 1: желчный пузырь

Первым удар излишеств принимает на себя желчный пузырь. У женщин это самый слабый орган. У них чаще, чем у мужчин, встречаются и холецистит, и камни. Многие о существовании последних даже не догадываются, пока они никак не проявляют себя, их нередко находят случайно при ультразвуковом исследовании. Такие «спящие» камни в новогодние праздники часто «просыпаются». В лучшем случае это приводит к коликам, в худшем — заканчивается удалением желчного пузыря.

Всё дело в желчи — в ответ на съеденное жирное, жареное, солёное и маринады, без которых праздники не обходятся, печень выбрасывает очень много желчи. Желчь подталкивает камни, и они закупоривают тонкие протоки.

### Что делать?

Маринады не должны быть в избытке.

А вот с жирами всё сложнее — дело не только в их количестве, но и в качестве.

Используйте для готовки только хорошие жиры, лучше растительные.

Особое внимание обратите на майонез — берите только натуральный, в котором нет пищевых добавок (если поискать, его можно найти). А можно сделать этот соус и самим. То же относится и к сливочному маслу. Маргарины лучше не использовать, это практически всегда тяжёлые жиры.

Осторожнее с бараниной — жир в ней самый тугоплавкий и, чтобы его «расплавить», нужно очень много желчи. Холодные закуски и напитки типа газировок эту проблему только усугубляют.

Отсюда ещё одно правило: за праздничным столом предпочтение отдавайте простой бутилированной воде без большого количества солей.

### Удар № 2: поджелудочная железа

О газировках и соках стоит забыть ещё по одной причине — в них много скрытого сахара, даже в кислых и горьких, кроме того, он легко и быстро всасывается. А это сильный удар по железе. И чем чаще такие «сладкие удары» наносятся, тем быстрее поджелудочная железа изнашивается и тем выше риск развития диабета. Добавьте к газировкам многочисленные сладости, без которых праздничное застолье не обходится, и вы поймёте, почему в праздники сахар в крови зашкаливает не только у диабетиков, но и у здоровых — поджелудочная железа не всегда успевает вырабатывать столько инсулина, чтобы держать его «в рамках».

**Что делать?** Следовать правилу — не больше одного стакана сладкого напитка за вечер. — Хороший защитный эффект после обильной трапезы дают грецкие орехи. Испанские учёные в исследованиях выявили, что они защищают стенки сосудов, нейтрализуя даже мощный негативный эффект жирной пищи. Других продуктов, сравнимых с ними по силе, пока не выявлено. Это связано с уникальным составом грецких орехов: в них есть очень важные для защиты сосудов аминокислота L-аргинин и альфа-линоленовая кислота (АЛК). Можно просто есть орехи, а можно сделать блюда с ними, не нужно лишь их подвергать температурной обработке. Идеально потреблять их в конце обильной трапезы или даже сразу после неё. Так защитный эффект будет продолжаться дольше — в течение многих часов. Орехи будут действовать как пролонгированное лекарство, выделяя полезные компоненты долго и постепенно. Это связано со структурой орехов, нужные вещества в них как бы замурованы и выделяются не сразу.

### Удар № 3: кишечник

На следующий день после первых излишеств начинают страдать братья наши меньшие — полезные бактерии. Возникает дисбактериоз. Вредные микробы теснят полезные, начинаются процессы брожения и гниения со всеми вытекающими последствиями.

**Что делать?** Помочь в такой ситуации могут пробиотики. Причём не только йогурты и «актимели», но ещё кефир, тан и прочие кисломолочные продукты. А также препараты с бифидобактериями, лактобактериями и иными полезными микроорганизмами.

#### **Аптечка для обжорства**

Купите и имейте при себе препараты с ферментами — фестал, панкреатин, креон, мезим и пр. Они хоть немного снимут нагрузку с поджелудочной железы, не всегда способной обеспечить организм достаточным количеством ферментов. Принимать такие лекарства лучше непосредственно перед едой или во время неё.

Но-шпа и её многочисленные аналоги с дротаверином (спазмол, веро-дротаверин, ношбра и другие) справиться с пищей не помогают, но они погасят излишнюю активность кишечника и желчевыводящих путей, отвечающих на пищевую перегрузку спазмами.