**Профилактические мероприятия при употреблении алкогольной продукции в Новый год**

Очевидно, что праздничное застолье, особенно если оно продолжается несколько дней, как в новогодние праздники — это нагрузка на печень. Что более вредно для печени в данном случае — неумеренное потребление алкоголя или переедание? Оба эти фактора одинаково вредны. Однако особую опасность они представляют, если происходят одновременно. В такие дни печень вынуждена работать в усиленном режиме, обезвреживая токсины, которые поступают при употреблении как большого количества не самой полезной пищи, так и алкоголя. Если человек употребляет много алкогольных напитков, не стоит закусывать жирными продуктами, так как это увеличивает токсическое воздействие как на печень, так и на поджелудочную железу.

Чтобы помочь печени, обязательно стоит пить минеральную воду, соки, клюквенный морс. Для печени важна непоследовательность употребления напитков, а соблюдение нормы. Ни в коем случае не стоит пить алкоголь на голодный желудок.

Комбинация алкогольных напитков крайне нежелательна, особенно с использованием газированных (пиво, шампанское) или сладких (сладкие, полусладкие вина, ликеры) напитков.

Особенно вредят печени продукты, содержащие животный и насыщенный жир: молочный шоколад, жареная пища, газированные напитки, торты, фастфуд, маринады и копчености, жареная и острая пища, энергетические напитки, майонез.

Чем проще пища, тем лучше для печени: отварное нежирное мясо, рыба, морепродукты, кисломолочные продукты, овощи, заправленные оливковым маслом.

Из-за долгого сидения за столом в печени может нарушиться кровообращение. Старайтесь чаще устраивать небольшие прогулки на свежем воздухе. А если решите заняться спортом, то на время праздников не нужно изнурять себя длительными тренировками, ведь в результате таких нагрузок в организме человека может накапливаться значительное количество продуктов распада, за выведение которых также отвечает печень.

Таким образом, выбирайте качественные продукты и правильно их сочетайте между собой. Мясо сочетайте с овощами, а молочные продукты — с фруктами и зеленью. Отдайте предпочтение легким салатам с овощами, богатыми пектином и клетчаткой, к примеру со свеклой, морковью, морской капустой. Для заправки салатов вместо майонеза используйте растительное нерафинированное масло с лимонным соком или винным уксусом, несладкие йогурты, нежирную сметану. Десерты лучше выбирать фруктовые или на йогуртовой основе. При этом старайтесь не переедать и не смешивать сразу много блюд.

Минеральная вода с желчегонным действием, свежевыжатые соки, компот из сухофруктов — все это также очень понравится вашей печени. Во время праздников старайтесь больше двигаться — для печени очень полезны умеренные физические нагрузки, поэтому устраивайте прогулки на свежем воздухе. Можно также устроить несколько разгрузочных дней, в течение которых есть овощи, зелень, морковь, отварное нежирное мясо. Разгрузочные дни полезны как для печени, так и для всего организма в целом. Поэтому по возможности стоит провести хотя бы один такой день в период всех праздников, если нет обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь). Не стоит голодать или придерживаться монодиеты. Можно просто исключить из рациона животные жиры, легкоусвояемые углеводы, есть овощи и фрукты в свежем и тушеном виде в течение всего дня, пить зеленый чай.

Постарайтесь соблюдать разумный баланс между тем, что хочется съесть и выпить, и той нагрузкой, с которой сможет справиться организм с наименьшими для себя потерями.

Берегите себя и будьте здоровы!

Главный специалист-эксперт Жданова Светлана Геннадьевна

т. 8 (34385) 3-77-71 E-mail: mail\_13@66.rospotrebnadzor.ru