Главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрав России, академик РАН Оксана Драпкина рассказала о том, как провести новогодние праздники и сохранить здоровье



Предстоящие новогодние праздники — хорошая возможность провести время в кругу семьи, возобновить занятия спортом, привести свои привычки в соответствие с критериями здорового образа жизни, но, к сожалению, многие используют свободное время нерационально или вовсе ассоциируют отдых с большими застольями, употреблением алкоголя, лежанием на диване, попытками закрыть все долги по учёбе или работе.

9 дней отдыха — настоящий подарок. Устроить один «ленивый» день, отоспаться, посмотреть фильмы, конечно, можно, но главное не залечь «в берлогу», укрывшись от снега, суеты, проблем на все праздничные дни.

Чтобы избежать чувства вины за прибавленные килограммы и досады от упущенных возможностей, а всё-таки провести праздничные дни с пользой, сохранить и, более того, укрепить здоровье, нужно придерживаться простых рекомендаций.

Не переедайте в новогоднюю ночь, чтобы она прошла радостно, весело, без негативных последствий на следующий день. Без традиционных атрибутов праздника — оливье, мандаринов, селёдки под шубой — наверное, обойтись сложно, но самое главное не терять чувство меры.

На праздничном столе всё-таки хотелось бы видеть салаты? Приготовьте, но не обязательно заправлять их майонезом, а можно использовать, например, оливковое масло. Также на столе должно быть достаточное количество традиционных для этого времени года фруктов и овощей — яблок, апельсинов, мандаринов.

Праздники — время восстановиться, укрепить иммунную систему, поэтому проводить их в дружбе с алкоголем категорически нельзя. Особенно, когда люди, не соблюдая «здоровые» советы и не задумываясь о последствиях, чередуют приём спиртных напитков с поглощением жирной, жареной, солёной пищи в ночное время.

Хотелось бы еще раз призвать к тому, чтобы использовать достаточно длинные праздники с прекрасной морозной погодой для укрепления здоровья. Больше двигайтесь: сходите с семьей на прогулку, покатайтесь на коньках, на лыжах или ледянках, слепите с детьми снежные фигуры. Если вы не любитель холодного воздуха, искрящихся в воздухе снежинок или не хотите красных от мороза щечек, тогда можно заняться физической активностью дома или в спортивном зале, сходить в бассейн.

Также в новогодние праздники не следует допоздна смотреть телевизор или сидеть в телефоне. Полезнее — выспаться, чтобы провести бодро и полноценно следующий день, уделив время себе и близким.

Начните Новый Год здорово, проведите праздники с пользой для организма, радуйтесь проведенному времени с родными, отдыхайте. Здоровье в Новом Году в ваших руках. Именно Вы – хозяин своих привычек!