

# ЯК НА СВЯТО ЇСТИ Й ПИТИ, ЩОБИ ПОТІМ НЕ ХВОРИТИ

На носі Новий Рік та Різдво Христове, а це означає - попереду серйозні випробування гастрономічного й алкоголічного характеру. Добре, коли людина негативно ставиться до вживання спиртних напоїв, тоді, швидше за все, вона ніколи не дізнається про наслідки після "веселого" вечора. Втім, не лише перепити, а й переїсти теж цілком можливо. Адже трапляються у житті різні ситуації, коли гріх не випити, щоб підтримати компанію, або відмовити господаріні покусити усі наїдки, які вона приготувала "сама для вас". Отже, коли йдеться про всенародно улюблені новорічні свята, то не зайве ще раз нагадати про правила безпеки за столом. Допомогти у цьому нам погодилася фахівець-гігієніст, кандидат медичних наук, доцент Наталія Володимирівна МОСКВЯК.

**- Чому ж, з наукової точки зору, виникають часом хворобливі стани на другий день після застілля?**

- Одна людина після гучного застілля легко може піти на роботу зранку, а інша геть не може встати з ліжка. Для лікування похмілля у кожного знайдеться свій "перевірений особисто" спосіб. Деякі намагаються поспати подовше й рухатися по мінімуму, а деякі лікують "подібне подібним", тобто випивають спиртне зранку. Але останній спосіб край небажаний, адже так і до алкоголізму недалеко. Унаслідок миттєвого зневоднення організму разом з рідиною виводяться вітаміни групи В. Вони відповідають за роботу травної системи. А якщо врахувати, що закушували ви дуже навіть ситно, то напрошується висновок про те, що їжа просто погано засвоїлась або ж зовсім не встигла перетравитися - звідси й нудота. І ще - головний біль. Він виникає у результаті різкого розширення судин увечері та різкого їх звуження зранку. Далеко не кожна здорова людина витримає подібні коливання.

**- Які ж прийоми допоможуть не хворіти з похмілля?**

- Найкраще пити в міру. На вечері не варто влаштовувати перегони за спиртним (хто більше і швидше вип'є). Якщо ви не можете відмовитися від спиртного, щоб не образити знайомих, то спробуйте їх трохи обдурити. Непомітно пропускайте тости, не допивайте до дна кожен налиту чарку. Якщо відкрутитися від чергової чарки не вдається, то ситно закусіть. Віддавайте перевагу нежирній і корисній їжі, тим самим ви зарядите організм силами й тими самими вітамінами групи В, що допоможуть на ранок відчувати себе краще.

Пийте більше рідини, щоб запобігти зневоднення. Фахівці з гігієни харчування не радять пити газовані напої, оскільки можна досягти протилежного ефекту. Якщо ви курите, то на час застілля забудьте про свою шкідливу звичку.

Або пити, або курити. Обидва цих заняття просто несумісні. За кілька годин до заходу випийте пару таблеток, які прискорюють травлення. Ці препарати допомагають перетравлювати їжу, і корисні речовини швидше будуть всмоктуватися у кишковик. Такий прийом теж врятує від похмілля зранку.

**- Чи існує найбільш раціональний порядок вживання різних алкогольних напоїв? Адже за новорічним столом завжди доводиться випити келих шампанського, а потім - кожен має свої улюблені напої...**

- У жодному разі не змішуйте кілька видів алкоголю. Не можна починати застілля з горілки, продовжувати його за келихом вина, а закінчувати пивом. Перемішування алкоголю загрожує не тільки похміллям, а й серйозним отруєнням. Максимум, що ви можете собі дозволити, - змішати 2 сорти одного і того ж алкоголю (червоне і біле вино), не більш того! У крайньому разі користуйтеся правилом підвищення градусу - спочатку можна пити слабоалкогольні напої, потім горілку, але ніяк не навпаки. Таке правило врятує вас від раптового сп'яніння й втрати орієнтації у просторі.

**- Як пити і вести себе під час свята, щоб уникнути негараздів уранці?**

- Відпочивайте активно! Танцюйте, не стійте на місці, виходьте на свіже повітря, не відмовляйтеся від участі в рухливих конкурсах на банкеті. Цей метод допоможе вивести невелику частину алкоголю з організму. За деякий час до банкету щільно поїжте, якщо це неможливо, то на самому банкеті трохи перекусіть перед тим, як випити. Не затримуйте спиртне довго у роті. Інакше алкоголь вбереться в кров через слизову порожнину рота, що швидко призведе вас до алкогольного сп'яніння. Ковтайте алкоголь швидко, залпом.

Є ще один перевірений спосіб - випийте сире яйце перед застіллям. Такий прийом допомагає практично не п'яніти. Якщо у вас є алергія на



курчячі яйця, то можна замінити їх шматочком вершкового масла або сала. Ці продукти допомагають обволікти шлунок плівкою, і тоді алкоголь не всмоктуватиметься в кров. Але слід пам'ятати, що це врятує вас тільки на 2-3 години, потім сп'яніння все ж вас наздожене. Налягайте на кислу або жирну їжу, тоді ваша печінка скаже вам спасибі. І головне - не переїдайте!

Щоб не було похмілля, є ще один спосіб: налягайте на картоплю і страви, приготовані з неї. Цей продукт вбере в себе до 40 відсотків алкоголю.

Якщо вам потрібно миттєво протверезіти, то скористайтеся старим перевіраним методом - у склянку води додайте 3 краплі нашатирного спирту і випийте. Ефект не змусить себе довго чекати.

І ще, повернувшись додому з банкету, не поспішайте вкладатися у ліжко. Постарайтеся трохи поїсти і випити міцний, але солодкий чай. Добре провітрити приміщення перед сном, постарайтеся залишити вікно відкритим на ніч, адже прокинутися у свіжій провітреній кімнаті куди краще, ніж у задушливій.

Безпосередньо перед сном випийте кілька таблеток вугілля і 1 таблетку легкого знеболюючого, запийте таблетки холодною водою із додаванням кількох крапель лимонного соку. Мож-

на випити велику кількість молока на ніч, якщо у вас немає алергії.

**- Але якщо ж похмілля все-таки спіткало, що робити?**

- Слід довше поспати. Сон є найдієвішим способом у боротьбі із алкогольними негараздами. Прийміть холодний душ. Випийте велику кількість рідини, підійде все: чай, кава, звичайна вода, навіть кока-кола. А найкращий спосіб - розбавити мінералку кип'яченою водою і додати туди кілька крапель лимонного соку. Таким чином ви відновите водний баланс в організмі.

Їжте переважно рідку їжу: суп, борщ, солянку, окрошку з натурального квасу. Випийте таблетки для зняття головного болю. Якщо є капуста - рятуйтеся саме з його допомогою, пийте якомога більше. Зваріть гарячий бульйон, подрібніть м'ясо і вживайте маленькими порціями. Випийте активоване вугілля, щоб остаточно вивести всі токсичні речовини з вашого організму. Дозування - 1 таблетка на 5 кг ваги людини.

Втім, найліпше заздалегідь вирішити, що вам важливіше: кілька веселих годин пияцтва чи ж спокійний сон і гарне пробудження вранці?

Будьмо розважливими!

*Розмову вів Ярослав ШЛАПАК, УКРІНФОРМ*

ГОТУЄМО РАЗОМ

## ДО СВЯТКОВОГО СТОЛУ

### ІНДИЧКА З ГРИБАМИ

**Інгредієнти на 4 порції:** 800 г філе верхньої частини гомілки індички; 500 г печериць чи глив (вешенок); 100 мл вершків; 1 цибулина; 2 ст. л. топленого масла; 2 лаврових листочки; сіль; перець; порошок солодкого червоного перцю; 1 ст. л. лимонного соку.



**Приготування.** Рибу забуйте видалити кістки, промийте і промнатріть сіллю, натріть спеціями.

**Інгредієнти:** 1,5 кг курячого філе; 200 г свинячого сала; 1 чайна ложка солі; мелений перець, паприка, коріандр, мускатний горіх - за смаком; 2 зубчики часнику; 150 мл молока або вершків; тонкі кишки.

**Приготування.** Сало і куряче м'ясо промийте та висушіть, а після пропустіть через м'ясорубку з великими решітками. Додайте сіль, спеції і дрібно порубаний часник. Перемішайте. Влийте трохи вершків або молока. Кількість варіюється в залежності від м'яса: головне, щоб маса вийшла не рідкою, але і не дуже сухою. Добре перемішайте і залиште фарш на 10-15 хвилин. Наповніть ковбаски фаршем і закрутіть.



**Інгредієнти:** морква 500 г; ананаси консервовані 1 банка; родзинки великі, жовті 70 г.

**Приготування.** Моркву потріть, додайте родзинки й ананаси (шматочками), потім залийте рідиною, що залишила від ананасів. Перемішайте і дайте якийсь час, щоб "настоїлася".

**Інгредієнти:** морква; 1 банка зеленого горошку; сіль і перець - за смаком.

**Приготування.** Зробіть пюре: відваріть очищену картоплю, додайте тепле молоко і 50 г вершкового масла, розмініть.

Обсмажте на вершковому маслі очищені й подрібнені цибулю та моркву. Коли овочі стануть м'якими, додайте до них зелений горошок (не забудьте злити рідину). Смажте на середньому вогні близько 3 хвилин. Покладіть фарш. Коли він підрум'яніть, влийте бульйон і тушуйте ще 10-12 хвилин, не накриваючи кришкою.

У форму для запікання викладіть спочатку фарш з овочами, а потім картопляне пюре. Випікайте в духовці 30 хвилин при температурі 200 ° С.

### САЛАТ "ЛІЦІ ПОЛУМ'Я"



**Інгредієнти:** морква 500 г; ананаси консервовані 1 банка; родзинки великі, жовті 70 г.

**Приготування.** Моркву потріть, додайте родзинки й ананаси (шматочками), потім залийте рідиною, що залишила від ананасів. Перемішайте і дайте якийсь час, щоб "настоїлася".

### ЛИМОННИЙ ТОРТ

**Інгредієнти.** Для коржів: 420 г борошна; 350 г цукру; 1 столова ложка розпушувача; 1 чайна ложка лимонної цедри;



300 мл молока; 0,5 склянки розм'якшеного вершкового масла; 1,5 чайної ложки ванільного екстракту; 2 яйця.

Для крему: третину склянки розм'якшеного вершкового масла; 400-600 г цукрової пудри (солодкість - за смаком); сік 2-3 лимонів; 0,5 чайної ложки ванільного екстракту.

**Приготування.** У великій мисці змішайте борошно, цукор, розпушувач і цедру. Додайте молоко, масло і ванільний екстракт. Збийте все на низькій швидкості, поки інгредієнти не з'єднаються разом, потім продовжуйте збивати на високій швидкості близько 2 хвилин. Додайте цукор і збийте тісто на високій швидкості ще 2 хвилини.

Розділіть тісто на дві частини і вилийте в форми діаметром 22 см. Залийте формами і присипані борошном коржі в духовку при температурі 180-200 ° С до золотистості. Готовність перевіряйте голкою. Готові коржі виймайте з форм 10 хвилин, дайте їм охолонути.

Поки вони охолонуть, приготуйте крем: збийте вершкове масло, потім цукор і лимонний сік. Збийте все до пишлого стану. Збийте в нього половину цукрової пудри. Зменшіть швидкість міксера і додайте

ванільний екстракт і залишки цукрової пудри. Збивайте, поки крем не стане повітряним.

Коли коржі охолонуть, зберіть торт. Покладіть один корж на тарілку, змастіть його кремом і накрийте другим коржем. Рівномірним шаром розподіліть крем зверху і з боків торта. Десерт можна подавати в такому вигляді або прикрасити лимонною цедрою.

### ЦИТРУСОВИЙ ПИРІГ



**Інгредієнти:** 3 яйця; 150 г цукру; 200 г борошна; 2 чайні ложки розпушувача; 150 г маршмеллоу.

**Приготування.** Збийте яйця з цукром до пишлого стану. Додайте борошно і розпушувач. Збийте тісто на високій швидкості ще 2 хвилини.

Розділіть тісто на дві частини і вилийте в форми діаметром 22 см. Залийте формами і присипані борошном коржі в духовку при температурі 180-200 ° С до золотистості. Готовність перевіряйте голкою. Готові коржі виймайте з форм 10 хвилин, дайте їм охолонути.

Поки вони охолонуть, приготуйте крем: збийте вершкове масло, потім цукор і лимонний сік. Збийте все до пишлого стану. Збийте в нього половину цукрової пудри. Зменшіть швидкість міксера і додайте

