

Роспотребнадзор дал советы по подготовке к встрече Нового года

Надзорное российское ведомство в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека разразилось предновогодними рекомендациями по правильному празднованию Нового года.

В ведомстве порекомендовали не садиться за праздничный стол голодным, соблюдать очередность блюд и организовать себе активную программу — танцы, конкурсы и прогулку на свежем воздухе.

Напомним, в российской традиции под Новый год, по меткому выражению классиков кинематографа, происходит массовое уничтожение зеленого друга и не менее массовое потребление зеленого змия. А новогоднее обжорство считается неременным условием праздника. Как следствие, для многих Новый год оборачивается расстройствами здоровья, а иногда и больницей.

По совету Роспотребнадзора, не рекомендуется пропускать 31 декабря завтрак, обед и ужин. Кроме того, за праздничным столом необходимо соблюдать очередность блюд — съесть сначала салат, а затем уже более сытные вторые блюда и горячее. При этом не нужно стремиться попробовать все блюда, чтобы избежать нагрузки на пищеварительную систему, отметили в ведомстве.

По мнению ведомства, крайне вредно запивать алкоголь и жирную пищу газированными напитками.

Не стоит всю ночь проводить за столом, смотря телевизор и поглощая пищу. Упражнения по употреблению пищи и алкоголя лучше перемежать с гуляниями и танцами.

В Роспотребнадзоре порекомендовали наиболее опасные блюда — салаты, кондитерские изделия, котлеты и другие — не хранить более суток.

Отметим, что традиции новогоднего обжорства и пьянки появились в России относительно недавно - в 60-е годы XX века. До этого Новый год встречали либо в общественных местах, где проводились карнавалы, либо в скромной домашней обстановке.



[Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Лера Крышкина**, журналист.

На сайте опубликовано **2241** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)