**Топ-5 найбільш небезпечних святкових продуктів**

Напередодні Нового року та різдвяних свят в наших супермаркетах починається справжній бум — здається, що люди збираються вжити за пару днів весь продовольчий запас магазину. Ще й прихильність традиції змушує нас накривати багатий і різноманітний новорічний стіл, що обіцяє благополуччя і достаток в прийдешньому році. Не зовсім ясно чи працює ця прикмета всі дванадцять місяців, однак те, що деякі страви можуть зіпсувати свята — доведений життям факт.

Дієтологи склали рейтинг страв і продуктів, які можуть святковий настрій перетворити на післясвяткові муки. Представляємо Топ-5 найбільш небезпечних святкових продуктів.

1. Мандарини. Здавалося б, що за Новий рік без аромату і смаку цих солодких цитрусових? Вони смачні і корисні, а ще — відмінна закуска. Але лікарі попереджають: люди, страждаючі гастритом, виразкою, колітом або холециститом повинні з великою обережністю вживати мандарини. Вся справа в тому, що вони викликають бродіння і негативно впливають на слизову оболонку шлунку і кишечника.

2. Жирне м'ясо. Ще напередодні свят ми із пожадливістю очікуємо на столі запечену свининку, гусака в яблуках, фаршировану качку. Від самої уяви цих страви виникає просто звірячий апетит. Але все найулюбленіше нами — жирне, соковите і хрустке — виявляється найбільш шкідливим і приховує найголовнішу небезпеку. Не кожен шлунок витримає такий достаток жирів. Хорошою альтернативою стане кролик або курка — смачно і корисно. А на гарнір краще вживати овочі, замінивши ними картоплю і злаки. Це допоможе відчувати себе легко впродовж всього святкування та від печії врятує.

3. Коктейлі. Змішування алкогольних і безалкогольних напоїв, часто газованих, може вилитися печією, нудотою, важкістю у шлунку. Відомо, що алкогольне отруєння після масових свят є «чемпіоном» серед звернень в приймальний покій поліклінік. А слабку його стадію цілком можуть викликати коктейлі. Змішування різних напоїв є великою помилкою — вони маскують смак алкоголю, в результаті випивається більше, сп'яніння настає швидше, і на ранок результат на лице - найсильніше похмілля і ніякої радості від свята.

4. Шампанське — символ новорічного торжества. Звичайно, на святковому столі є й інші алкогольні напої, але традиційно святкування починається саме з шампанського. Лікарі рекомендують обмежувати себе у вживанні цього спиртного напою, щоб уникнути подальшої печії. Краще обмежитися келихом під бій курантів, а по можливість — замінити його червоним вином.

5. Майонез. Що за Новий рік без салату «Олів'є»? Але ми, вже традиційно, не можемо обмежитися одним салатом, заправленим майонезом. Дієтологи назвали цей продукт одним з найшкідливіших, присутніх на святковому столі. Справа в тому, що сам по собі майонез дуже швидко кисне і отримати отруєння з ним дуже легко. Експерти рекомендують вживати такі страви на початку застілля або замінити їх на аналогічні з рослинною олією.