

МАСЛЕНИЧНЫЕ СОВЕТЫ

В 2020 году Масленица начинается 24 февраля и продлится семь дней до 1 марта включительно. Праздник символизирует проводы зимы и встречу весны. Главная его традиция - выпекание блинов, которые считаются символом Солнца. Многих людей интересует вопрос: могут ли блины быть полезными для здоровья?

ПОЛЬЗА:



Секрет пользы блинов таится в свойствах основных компонентов, используемых при изготовлении этого продукта:

- ✓ **Яйца** насыщены витаминами и минералами, различными протеинами и ненасыщенными жирами.
- ✓ **Молоко** содержит витамины группы В, А, D, микро- и макроэлементы, такие как кальций, который необходим для нормального развития и поддержания костной системы, фосфор, магний, железо, фтор, йод, калий и натрий.
- ✓ **Мука** содержит в себе клетчатку, которая способствует улучшению пищеварения и очищает кишечник от шлаков. Добавив к пшеничной муке овсяные хлопья можно увеличить содержание клетчатки в тесте.
- ✓ **Растительное масло** рекомендуется добавлять в тесто, а не жарить на нем. Такой способ приготовления – самый полезный, поскольку в процессе жарки образуется намного меньше канцерогенов. Растительное масло содержит основные жирные кислоты, которые облегчают переваривание жиров, поступающих вместе с едой. В результате блины усваиваются гораздо лучше.

ВРЕД:

- ✓ Для приготовления блинов чаще используется пшеничная отбеленная мука высшего сорта, в которой в отличие от других видов муки почти нет клетчатки, а состоит она большей частью из **крахмала**. Это обуславливает её **огромную калорийность** и высокий **гликемический индекс**. Наверняка все видели обойный клей. А ведь он почти полностью состоит из крахмала. При поедании большого количества блинов образуется такой же "клейстер", забивающий кишечник. Вот почему так много проблем с пищеварением при поедании блинов.
- ✓ Все любят сладкие блины и добавляют в тесто **сахар**. Это образует адскую смесь быстрых углеводов, которая попадая в пищеварительную

систему человека, сразу же усваивается, питая организм глюкозой (тот самый "сахар в крови", уходящий прямиком в жировые отложения). И это ещё полбеды! Подъем уровня глюкозы в крови сопровождается выбросом гормона поджелудочной железы **инсулина**, который этот сахар призван перерабатывать. Всё это запускает вредные окислительные процессы, воспаления и может стать причиной возникновения диабета.

✓ **Жиры**, которые используются при выпекании блинов, так же вредны. Коровье масло, молоко, яйца, пальмовое и кокосовое масла содержат насыщенные жиры, плохо влияющие на сердечно-сосудистую систему. И это дополнительные калории.

✓ При выпекании блинов на раскалённой сковороде при большой температуре образуется уйма **канцерогенов**, особенно если жарить на нашем обычном подсолнечном масле.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? СОВЕТЫ:

– ограничьте количество съедаемого;
– используйте более полезную муку (цельнозерновую, гречневую, ячменную и т.д.);

– тесто следует делать на обезжиренном молоке или воде;

– добавляйте минимальное количество масла, ограничивайте количество сахара и соли в блинах;

– есть блины желательно утром, в дни Масленицы можно заменить блинами сложные углеводы - то есть утренние каши.

– к блинам нужно добавить белковый элемент - творог, слабосоленую рыбу, моцареллу или пармезан, а еще фрукты и орехи.

– в обед не стоит то закусывать блины жирной соленой рыбой, икрой и маслом, поскольку это может вызвать обострение, особенно у людей, имеющих проблемы с желчным пузырем и поджелудочной железой;

– ужинать блинами не стоит, поскольку они задерживают влагу в организме и плохо усваиваются в темное время суток.

– тем, кто следит за весом, не стоит есть блины со сгущенкой, вареньем или шоколадными пастами (сочетание сложных и быстрых углеводов является прямой дорогой к набору лишнего веса).



Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.