

Масленица традиционно отмечается веселыми народными гуляниями и застольями с неизменными блинами. Если не ограничивать себя в употреблении блинов, то за 7 праздничных дней можно не только прибавить в весе до 5 лишних килограммов, но и нанести ощутимый вред здоровью.

Пользу или вред здоровью принесет употребление блинов во время масленичной недели, в первую очередь зависит от их состава и способа приготовления. Чтобы праздничные дни не стали испытанием для организма, следуйте нескольким простым рекомендациям.

Все хорошо в меру !

Во время масленичной недели мы едим такое количество блинов, которое, пожалуй, не употребляем за весь последующий год.

Многие считают, что блины – это легкая закуска, и три, четыре, а то и пять штук – это не еда, а лишь дополнение к ней. Однако, в одном среднем блинчике, приготовленном по традиционному рецепту, содержится не менее 120 ккал, в двух- 240 ккал, в трех- 360 ккал. Только вздумайте- всего 3 блинчика превосходят по калорийности 100 грамм свинины!

Уменьшить содержание углеводов

Блины - это продукт с высоким содержанием простых углеводов. Традиционно для приготовления блинного теста используется высококалорийная пшеничная мука высшего качества. Сделать тесто менее калорийным и более полезным можно следующими способами.

- Смешайте пшеничную муку с менее калорийной гречневой или кукурузной мукой в соотношении 1:1 .

- В готовое блинное тесто добавьте мелко натертое яблоко или кабачок.

- Сахар добавляйте в тесто в минимальном количестве, избыток сахара не только увеличивает общую калорийность, но и способствует пригоранию теста при жарке.

Добавить клетчатки

Пшеничная мука высшего сорта обладает высокими вкусовыми качествами, но, практически полностью лишена клетчатки.

- Используйте пшеничную муку в смеси с ячменной мукой или толокном (овсяная мука)
- Добавьте в тесто немного овсяных отрубей.

Уменьшить содержание жиров

Блины, приготовленные по традиционному рецепту, содержат чрезмерно большое количество жиров. В тесто добавляются яичные желтки, жирное молоко или сливки, растопленным сливочным маслом щедро смазываются готовые блины. Сделайте тесто более легким, снизив добавленный жир.

- Для приготовления блинного теста используйте обезжиренное молоко, либо молочную сыворотку.
- Вместо цельного молока используйте молоко, разведенное водой в соотношении 1:1.
- Используйте газированную воду для разведения цельного молока .
- Откажитесь от смазывания готовых блинов растопленным сливочным маслом.
- Выпекайте блины на сковороде с антипригарным покрытием или раскаленной чугунной сковороде, это позволит уменьшить расход масла, идущего на смазывание поверхности сковороды.

- Добавьте несколько столовых ложек растительного масла в тесто для блинов, и вам не потребуется дополнительно смазывать сковороду при жарке.

- Откажитесь от использования желтков, добавьте в тесто для блинов предварительно взбитые белки куриных яиц.

Используйте легкие начинки и топпинги

Традиционные наполнители для блинов излишне жирные и сладкие. Используя правильные начинки, можно сделать блины по настоящему здоровым блюдом.

- Вместо жирной сметаны используйте натуральный йогурт без вкусовых добавок.

- Вместо варенья и сгущённого молока используйте мусс из свежемороженых ягод, банан с орехами, кусочки свежих фруктов с йогуртом, запеченные или припущенные груши и яблоки.

- Самым полезным вариантом можно считать овощную начинку для блинов. В качестве ингредиентов используйте свежие измельченные овощи – грибы, кабачки, капусту, огурцы и помидоры, лук, зелень.

Пеките блины самостоятельно

Только приготовив блины самостоятельно, Вы можете быть уверены в том, что нежелательные компоненты в составе блинного теста гарантированно отсутствуют.

Когда блины противопоказаны

Как ни улучшай состав и способ приготовления, блины все равно будут относиться к категории «жирная жареная пища». При некоторых состояниях от употребления блинов однозначно следует отказаться.

- Если вы страдаете холециститом или панкреатитом, блины могут спровоцировать

обострение заболевания.

- Употребление блинов при гастрите, гастродуодените утяжеляет течение этих заболеваний.

- При сахарном диабете I и II типа блины противопоказаны, так как являются продуктом с высоким гликемическим индексом.

Здоровой и веселой Вам Масленицы!