

В 2024 году Масленица проходит с 11 по 17 марта. Масленицу на Руси встречали с блинами, которые символизировали круглое и румяное солнце.

Вряд ли блины можно отнести к здоровой еде, ведь в традиционной рецептуре – углеводно-жировой продукт высокой калорийности, при этом витаминов и микроэлементов в нём не так уж много. Чтобы блины получались вкусными, а главное полезными, нужно очень требовательно относиться к выбору каждого ингредиента теста.

Блины можно сделать гораздо более полезными, если заменить в рецептуре теста пшеничную муку, тесто замешивать на молоке не с 3,2% жирности, а 2,5%, либо молоко можно разбавить кипячёной водой в пропорции 1:1.

Вот некоторые рекомендации диетологов:

- Вместо белой пшеничной муки высшего сорта можно взять овсяную, ячменную, гречневую, ржаную, цельнозерновую или их смесь. Для блинов подойдет и рисовая мука. За счёт этого продукта удаётся уменьшить калорийность. Однако она противопоказана людям с диабетом – как и пшеничная, рисовая мука способна повышать инсулин. А вот ржаная мука прекрасно подходит диабетикам.
- Используйте минимальное количество масла при выпекании блинов – современные сковороды это позволяют.
- Хорошо делать блины на кефире, выбирайте продукт пониженной жирности.
- Старайтесь уменьшить количество сахара в рецептуре.
- Людям, стремящимся вести здоровый образ жизни, в тесто для блинов можно добавлять овощи, кунжутное семя, фрукты, измельченную рыбу, печень либо мясо, орехи и даже зелень. Такие добавки придадут блинам не только интересный вкус, но и сделают их более полезными. Это обогатит блины полезными микроэлементами, клетчаткой.

Подберите правильную начинку. В качестве здорового наполнителя подойдут тушёные или запечённые овощи, фрукты, ягоды, различные сыры, творог с низким процентом жирности, как самостоятельный продукт, так и в паре со свежими ягодами и фруктами. Одно из самых полезных сочетаний – блины со слабосолёной рыбой.

Диетологи советуют знать меру в употреблении блинов. Помните, что любые калорийные блюда лучше есть в первой половине дня. И всегда нужно соблюдать «золотое правило» - чувство меры и уходить из-за стола с лёгким чувством голода.