

Главный диетолог Свердловской области рассказала, какими могут быть полезные блины, а кому они противопоказаны

По доброй традиции ежегодно Масленица собирает большое количество людей. И пусть каждый отмечает этот старорусский праздник по-своему – кто-то неоднократно собирается в масленичную неделю с родными и близкими, а для кого-то шумные общественные гуляния стали любимым развлечением, - неизменной составляющей для всех были и остаются блины. Но стоит ли активно налегать на это угощение и кому нужно умерить аппетит, дабы не навредить желудочно-кишечному своему иммунитету, рассказал главный внештатный диетолог министерства здравоохранения Свердловской области Ирина Бородина.

«Во всём нужна мера. Особенно важно научиться контролировать свои гастрономические пристрастия тем, кто страдает от лишнего веса или имеет обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Для остальных, думаю, будет полезным напомнить, что блины являются довольно калорийным блюдом, которое заметно повышает нагрузку на внутренние органы. Полностью отказаться от этого масленичного угощения я бы порекомендовала людям с непереносимостью глютена», - отметила главный диетолог Свердловской области Ирина Бородина.

Вместе с тем специалисты конкретизируют, что определяющим фактором всё же остаются количество и содержание. И от 2-3 блинчиков в день вреда не будет. Но старайтесь не совмещать их с другой едой, то есть блины – это отдельный приём пищи. Оптимально будет сделать все завтраки на масленичной неделе блинными. Ведь в среднем в 100 граммах блинов содержится 230 килокалорий, шесть граммов белка, 20 граммов углеводов и 10 граммов жира. Этих составляющих вполне достаточно человеку для начала трудового дня и того, чтобы долго оставаться активным и бодрым.

Одним из основных при приготовлении блинов является мука. И здесь приверженцы здорового образа жизни в последние годы каких только не проводили экспериментов: кто-то любит рисовую муку, даже есть примеры, когда вместо муки добавляют псиллиум. Но не забывайте, что у каждого такого эксперимента есть свои особенности. К примеру, гречневая мука, хоть и полезная, может дать небольшой привкус горечи. А льняную муку придётся добавлять в большем количестве, иначе блины просто развалятся. То есть без особых навыков и знаний здесь лучше придерживаться традиционного рецепта.

У каждого человека свои предпочтения того, с чем есть блины. С точки зрения основ правильного питания самыми полезными начинками являются творог, овощи (для сладкоежек вполне подойдут тёртая морковь с яблоком), варёное яйцо с луком, а также курица, индейка или крольчатина вместо традиционного мясного фарша. Но если такие начинки вам совсем не близки, диетологи советуют отдать предпочтение тому, что любите, но ограничить количество. Так, съев два блинчика с мясом, вы получите большее удовольствие и, соответственно, больше пользы, чем от десяти блинов с тушёными овощами.

В масленичную неделю угостить всех желающих блинами готовы практически в каждом объекте общественного питания. Помните, где (в каких санитарных условиях) и как (на каком масле) пекли блины, - два довольно важных фактора. И принимая решение, всё же выбирайте проверенные кафе и рестораны.

Ещё один момент, на который обращают внимание диетологи, - это алкоголь. Нельзя совмещать блины с алкогольными напитками. Такое совместное

употребление окажет большую нагрузку на внутренние органы, поэтому на следующее утро проблем со здоровьем и общим самочувствием не избежать.

Но не следует думать, что эти рекомендации могут заметно снизить удовольствие от любимого многими поколениями праздника. Главное помнить, что всё хорошо в меру.

Для всех приверженцев правильного питания предлагаем несколько рецептов полезных блинов, рекомендованных главным диетологом Минздрава Свердловской области Ириной Бородиной:

Блинчики из овсяной муки

Ингредиенты:

Яйца – 3 шт.

Овсяные хлопья – 8 ст. л.

Молоко – 1 стакан.

Бананы – 2 шт.

Какао – 2 ст. л.

Соль, подсластитель.

Приготовление:

Овсяные хлопья измельчаем в крошку любым удобным способом. Яйца взбиваем, далее постепенно вмешиваем овсянку. Добавляем молоко, банан, какао и все тщательно измельчаем блендером в однородную массу. По вкусу добавляем соль и подсластитель. Сковороду слегка смазываем маслом, наливаем порцию блинного теста. Обжариваем. Подаем с натуральным йогуртом, фруктами и ягодами.

Творожные блинчики

Ингредиенты:

Творог 5% – 150 г.

Яйца – 3 шт.

Отруби – 3 ст. л.

Соль – ½ ч. л.

Масло подсолнечное – 1 ст. л.

Приготовление:

Яйца разбиваем в емкость для взбивания, подсаливаем, добавляем творог, доводим погружным блендером до однородности. Добавляем отруби, подсолнечное масло, тщательно размешиваем. Обжариваем на хорошей антипригарной сковороде. Жарить такие блинчики нужно немного дольше, чем обычные, а переворачивать очень аккуратно.

Блины на минеральной воде

Ингредиенты:

Яйца – 3 шт.

Молоко 2,5% – 1 ст.

Вода минеральная – 1 ст.

Мука кукурузная – 250 г.

Масло оливковое – 1–2 ст. л.

Соль, подсластитель.

Приготовление:

В глубокую миску разбиваем яйца, вливаем молоко, добавляем щепотку

соли и подсластитель. Перемешиваем в однородную массу. Небольшими порциями просеиваем кукурузную муку среднего помола, каждый раз хорошо размешиваем венчиком, чтобы не образовывались комочки. В процессе замешивания вливаем минеральную воду. Сюда же отправляем растительное масло. Оставляем смесь постоять на полчаса. Выпекаем на среднем огне.

Гречневые блины

Ингредиенты:

Гречневая мука – 65 г.

Молоко 2,5 % – 100 мл.

Вода – 150 мл.

Яйца – 2 шт.

Разрыхлитель – ½ ч. л.

Соль.

Приготовление:

Яйца немного перемешиваем венчиком. Вливаем молоко и воду комнатной температуры. Всыпаем гречневую муку, соль, разрыхлитель. Замешиваем однородное тесто, даем постоять 15 минут. Выпекаем на хорошо разогретой антипригарной сковороде без добавления масла. Диаметр блинчиков делаем примерно 15 см, чтобы легче переворачивались. Как только поверхность стала матовой, переворачиваем на другую сторону.

Специальный рецепт зеленых блинов!

Ингредиенты:

Шпинат – 100 г.

Мука ц/з – 100 г.

Молоко – 300 мл.

Яйца – 2 шт.

Соль.

Приготовление:

Шпинат хорошо промываем под проточной водой, срезаем стебли, листья выкладываем в чашу блендера. К шпинату добавляем молоко, перебиваем массу до однородности. В получившуюся смесь вбиваем яйца, снова перебиваем. Смешиваем в миске муку, шпинатную смесь, соль. Сковороду сбрызгиваем маслом, вливаем шпинатное тесто, распределяем по поверхности. Жарим несколько минут, затем переворачиваем на другую сторону.