

## Блинная диета: как встретить Масленицу без вреда для здоровья

13.02.2018

Масленичная неделя — время веселое, а главное, очень вкусное. За семь дней можно попробовать блинов и начинок на весь следующий год. Mos.ru решил выяснить, можно ли отпраздновать Масленицу с пользой. Как оказалось, сделать это не так уж и сложно.

### Есть или не есть

Традиционное блюдо Масленицы, блины, как и любой другой сложный продукт, не может быть однозначно вредным или полезным. Например, если есть блины на завтрак, они могут обеспечить организм необходимым запасом энергии. В среднем в 100 граммах блинов содержится 230 килокалорий, шесть граммов белка, 20 граммов углеводов и 10 граммов жира. Эти составляющие необходимы человеку, чтобы оставаться активным и бодрым. Более того, блины — хороший источник витаминов и минералов: в одной порции содержится 20 процентов суточной нормы кальция, 15 процентов фосфора, железо, витамины B1, B2 и фолиевая кислота.

«Как правило, блины не подходят для еды на каждый день вследствие высокой калорийности, избыточного содержания сахара и жира, особенно если они были приобретены в виде полуфабрикатов. Как и во всяком сложном блюде, польза и вред блинов напрямую зависит от рецепта и ингредиентов, которые используются для их приготовления», — добавляет диетолог Департамента здравоохранения Москвы Антонина Стародубова.

Особенно внимательно надо относиться к блинам с начинкой: важно следить за ее составом и свежестью. Хранить такие блины дольше одного дня не рекомендуется.

### Как блин сделать лучше

Правильнее всего готовить блины самостоятельно — так получится и количество ингредиентов отрегулировать, и отследить их свежесть. Можно даже добавить в выпечку полезных добавок. Например, смешать пшеничную муку с ячневой, ржаной или гречневой, добавить овсяных хлопьев или пшенной крупы. Такие блины более сытные и менее калорийные. Можно готовить тесто из цельнозерновой муки — в ней более высокие количества кальция, железа, фосфора и витаминов группы B.

«Для приготовления блинного теста можно использовать маложирное молоко, а также свести к минимуму содержание соли и сахара. Несмотря на все многообразие вариантов этого блюда, главной рекомендацией будет соблюдение умеренности», — советует Антонина Стародубова.



# Масленица

## СОВЕТЫ

главного диетолога Москвы  
Антонины Стародубовой



**100**  
грамм блинов

<b>230 ккал</b>	<b>20%</b> суточная норма кальция
<b>6 г белка</b>	<b>15%</b> фосфора
<b>30 г углеводов</b>	витамины <b>B1 и B2</b>
<b>10 г жира</b>	<b>10%</b> железа и фолиевой кислоты

### Как минимизировать вред блинов?

- готовьте блины самостоятельно
- добавляйте к пшеничной муке ячневую, ржаную или гречневую муку, овсяные хлопья или пшеничную крупу, так можно повысить содержание пищевых волокон, что обеспечит чувство сытости без избытка калорий
- для приготовления теста используйте маложирное молоко
- соблюдайте умеренность

### Рецепт «здорового» блина от диетолога

#### Блины из полбяной муки

**Ингредиенты:**

Полбяная и пшеничная мука в равных пропорциях - **150 г**  
Кефир **300 мл**  
Яйца **2 шт.**  
Рикотта **2 ст.л.**  
Оливковое масло **2-3 ст.л.**  
Сахар **1-2 ст.л.**  
Соль и сода по одной щепотке

**Рецепт приготовления**

1. Слегка взбиваем яйца, кефир, рикотту, масло, соль, соду и сахар
2. Добавляем постепенно муку и замешиваем тесто без комочков.
3. Оставляем тесто на 30 мин
4. Выпекаем блины с двух сторон

### Сколько хранятся и как правильно?

 **Простые блины**

**< 4 часов** при комнатной температуре  
**около 24 часов** в холодильнике  
**несколько месяцев** замороженные

**Блины с «припеком»**  
Заморозить свежеприготовленными, сразу после остывания. Запечь в духовке при **160° С** перед употреблением.

### Какую начинку использовать?

 – не жирный творог, фарш из отварной грудки, цыпленка, индейки, маложирной говядины, из тушеных овощей

 – нарезанные фрукты и овощи: черника, яблоко, банан, ананас, клюква, изюм, тыква, морковь, цуккини или батат

### Хранить лучше в морозилке, но недолго

Лучший вариант подачи блинов — сразу со сковороды, максимально свежими. Срок их хранения недолг и зависит от вида и состава теста и начинки. Обычные блины держать на открытом воздухе можно не дольше четырех часов, в

холодильнике — около суток (при условии что они лежат в закрытой посуде). Блины с начинкой еще сложнее сохранить.

Идеальный способ законсервировать блин — заморозка. В таком виде выпечка может продержаться около месяца. Перед употреблением их надо запечь в духовке при температуре не ниже 160 градусов.

### **Красивая обертка и богатый внутренний мир**

«Повышают питательную ценность блинчиков начинки из нежирного творога, фарша из отварной грудки цыпленка, индейки, маложирной говядины, из тушеных овощей, фруктов и ягод», — рассказывает Антонина Стародубова.

От сладких или жирных начинок стоит отказаться при избыточной массе тела, сахарном диабете и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### **Рецепт здорового блина существует**

«Рецепт здорового блина прост (разумеется, если нет противопоказаний): свежий, только что испеченный блинчик на нежирном молоке, пахте или смеси молока и воды, с добавлением яиц и растительного масла, из различных видов муки (гречневой, пшеничной, полбяной, овсяной, ржаной), с припеком или без, хорошо пропеченный и слегка румяный», — перечисляет Антонина Стародубова.

И конечно, нельзя забывать, что Масленица — активный праздник с играми, прогулками на свежем воздухе. Если не сбрасывать эту составляющую праздника со счетов, то один лишний блин не повредит, главное, чтобы он был свежим и вкусным.

Информация и фото с портала mos.ru.

---

Адрес страницы: <http://ivanovskoe.mos.ru/presscenter/news/detail/3199228.html>

---

[Управа района Ивановское](#)