

Выбираем продукты для празднования масленицы!



Масленица – очень древний восточнославянский праздник, который отмечается целую неделю перед Великим постом. Всю неделю полагается есть блины, однако, многие ограничиваются приготовлением блинов из пшеничной муки с маслом и сметаной или вообще отдают предпочтение готовой кулинарной продукции.

Основой для выпечки блинов является мука, наиболее популярная для приготовления блинов, является пшеничная мука высшего сорта. Во время масленицы можно поэкспериментировать и выбрать для приготовления блинов другие виды муки.



Кукурузная мука является ценным диетическим продуктом. Блины на основе кукурузной муки получаются необыкновенно вкусными и низкокалорийными, надолго насыщают организм. Кукурузная мука не содержит глютен, поэтому люди с целиакией могут тоже полноценно праздновать масленицу.

Гречневая мука славится своим неповторимым вкусом, витаминным (Е, С, РР и витамины группы В) и минеральным (железо, йод, калий, кальций, магний медь, натрий, сера, фосфор, фтор, цинк) составом. Гречневая мука нормализует обмен веществ, улучшает процессы обновления кожи, укрепляет волосы и ногти, нормализует работу кишечника и поджелудочной железы, улучшает процесс пищеварения и усвоения пищи.



Праздничный рацион масленицы помогут разнообразить различные начинки и добавки к блинам.



Блины с грецким орехом и медом. В состав грецких орехов входят витамины А, В1, В2, В6, В12, Е, С, К, РР, полиненасыщенные ω -3 жирные кислоты, макро- и микроэлементы – фосфор, калий, магний, натрий, кальций, цинк, марганец и железо, несомненно такой ценный состав грецких орехов в сочетании с медом принесет

огромную пользу организму, особенно зимой.

Блинчики с замороженными ягодами и фруктами, отличная альтернатива различным вареньям и джемам, т.к. в замороженных ягодах и фруктах отсутствует избыток сахара.



Блины с красной рыбой. Красная рыба является источником ω -3 и ω -6 жирных кислот, необходимых для нормального обмена веществ.



Греческий йогурт служит отличной заменой сметане. В греческом йогурте высокое содержание молочного белка, а бактерии, содержащиеся в греческом йогурте благоприятно влияют на пищеварение.



При выборе продуктов следует обращать внимание на сроки годности и температурные условия хранения продуктов. Людям с непереносимостью некоторых продуктов или особенностями пищеварения, необходимо более тщательно подбирать продукты, тогда празднование масленицы принесет только радость и положительные эмоции!

Врач-гигиенист (заведующий отделением)отделения гигиены питания Д. Лупач