*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области-Кузбассе» в городе Ленинске-Кузнецком, городе Полысаево и Ленинск-Кузнецком районе*

*Статья подготовлена в рамках проекта «Здоровое питание» федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья»).*

**Ой, блин! Как пережить масленицу без вреда для здоровья?!**

В 2024 году масленичная неделя выпала на март, с 11 марта по 17 марта. Блины мы любим и едим круглый год, но с началом масленицы они на целых семь дней становятся одним из главных блюд. Как не переборщить!? И есть ли возможность сделать любимое угощение менее калорийным и полегче для желудка!? Возможность есть всегда, и эта неделя не является исключением!

С точки зрения принципов правильного питания, блины, мягко говоря, не самое диетическое блюдо. Но в наших силах устроить трапезу так, чтобы не нанести ущерба здоровью. Вот несколько простых советов, как подготовиться к застолью:

1. Не стоит голодать перед праздничной трапезой, не нужно "заранее" устраивать разгрузочные дни - иначе легко будет сорваться и переесть. Питание должно быть обычным, лучше дробным и состоять из легких нежирных блюд - крупяных, овощных, кисломолочных.

2. Чтобы не потерять контроль во время застолья и умерить аппетит, можно часа за два перед тем, как сесть за стол организовать небольшой перекус - например, выпить стакан кефира с парой столовых ложек отрубей. Так вы приглушите чувство голода, к тому же клетчатка, которая содержится в отрубях, замедлит всасывание легких углеводов и алкоголя.

3. Не забывайте пить воду - это важно и до, и после застолья.

4. Умерить аппетит помогает настойка кукурузных рылец. Также можно пожевать несколько семян тмина или цедру лимона, апельсина.

5.Тем, у кого есть неполадки в работе желудочно-кишечного тракта, нежелательно есть блины «с пылу с жару». Как любая горячая выпечка, блины могут вызвать у таких людей вздутие и дискомфорт в желудке. Так что дайте блинам слегка остыть.

6.Запивайте блины чаем. Дело в том, что тёплые напитки стимулируют выделение желудочного сока, а значит, облегчают переваривание тяжёлой пищи. Только учтите: порция блинов не должна быть слишком большой – объём пищи, считая напитки, съеденной за раз, не должен быть больше 500 мл. Иначе тяжести в желудке не избежать!

7. Если вы все же переели, то нужно выпить пищеварительные ферменты, пить больше воды и устроить разгрузочный день.

Чтобы блины были менее "тяжелыми", можно заменить привычную пшеничную муку и испечь их из более полезной цельнозерновой муки - эти виды муки получают из зёрен, смолотых вместе с оболочкой и в отличие от обычной, такая мука содержит пищевые волокна, которые защищают от резких скачков уровня сахара в крови, а значит, берегут фигуру и не нарушают обмена веществ. А такие виды муки, как гречневая, овсяная и амарантовая, добавленные в рецептурном количестве к пшеничной муке (совсем отказываться от пшеничной муки не стоит, содержащийся в ней глютен – хорошая связка для теста, поэтому блины, приготовленные только из гречневой или овсяной муки без добавления пшеничной, часто расползаются на сковородке) более богаты белками, которые прекрасно насыщают организм и растительной клетчаткой. Делать тесто на молоке или кефире - большой разницы нет, с точки зрения пользы и калорийности нет никакой разницы, на чём вы будете печь блины – на молоке или на кефире. Что касается жирно­сти молочных продуктов, добавленных в блинное тесто, то она имеет значение только для тех, кто хочет похудеть – им стоит выбирать обезжиренное молоко. А вот разбавлять обычное молоко или кефир водой в надежде снизить калорийность теста не стоит, ведь так вы уменьшите не только количество калорий и жира, но и содержание белка, которое в обезжиренном молоке сохранено. Можно немного снизить калорийность, уменьшив количество добавляемого масла (масла для жарки лучше использовать растительные, рафинированные и выбирать сорта с максимальной "точкой дымления" - горчичное, кокосовое, масло авокадо), или жарить на антипригарной тефлоновой сковороде, которую можно не смазывать жиром. Также можно уменьшить количество сахара при приготовлении (по рецепту сократив вдвое) или заменить на сахарозаменитель (стевия, эритритол). Не бойтесь дрожжевых блинов! Никакого вреда организму дрожжи не принесут, даже так называемые «быстрые», поэтому нет смысла заменять дрожжи содой из соображений полезности блюда. Ну и конечно же начинка - предпочтение стоит отдавать белковым, нежирным начинкам: нежирному творогу, сыру (моцарелле, например), нежирной слабосоленой рыбе (жирная рыба и икра - это "тяжелые" начинки, такая еда может привести к обострениям хронических заболеваний печени, желчного пузыря, поджелудочной железы), блины с такой начинкой получаются сытными! А вот сладкие начинки, такие, как шоколад, вареная сгущенка и т.д. - не лучший вариант, сладости разжигают аппетит, содержат много быстрых углеводов, и в результате такие блины создают слишком большую гликемическую нагрузку. Это вредно даже для здорового организма! Если не можете жить без сладкого, попробуйте добавить к блинам полезные наполнители: детское фруктовое пюре, замороженные ягоды, сухофрукты или свежие фрукты.

**И помните!!! Не нужно слишком сильно менять свой рацион в угоду Масленице – питание должно оставаться разнообразным!** **Будьте здоровы и широкой всем Масленицы!**