

Шашлык – одно из традиционных и любимых блюд россиян весной. Мясо является важной частью повседневного рациона, однако его влияние на организм зависит от многих факторов – способов приготовления, гарнира и пр. Врач-терапевт, диетолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК Алина Красикова рассказывает о пользе и вреде шашлыка, самых полезных рецептах его приготовления и оптимальном количестве блюда в рационе для мужчин и женщин.

Животные белки – важная составляющая здорового рациона. Для мужчин среднего веса рекомендуется употребление примерно 60 грамм белка в день, в то время как для женщин этот показатель составляет около 50 грамм в день. Так, в 100 граммах говядины содержится примерно 25 грамм белка. Это означает, что в день мужчине нужно употреблять около 250 грамм говядины (или не более 5 кусочков шашлыка), а женщине – примерно 200 грамм (или 4 кусочка шашлыка). В 100 граммах куриного мяса содержится примерно 31 грамм белка. Это значит, что мужчинам в день необходимо употребить примерно 200 грамм куриного мяса (или 4 кусочков шашлыка), женщинам – около 150 грамм (или 3 кусочка шашлыка). Также стоит учитывать, что животный белок содержится не только в мясе, но и в других продуктах (рыбе, молочных продуктах, яйцах), т.е. при их потреблении мяса в рационе должно стать еще меньше.

Среди классических гарниров, которые прекрасно дополняют мясо шашлыка, можно выделить овощной салат, приготовленный из свежих помидоров, огурцов, перца, зелени и лука. Другой популярный и полезный для здоровья вариант – это запеченные овощи (помидоры, перцы и баклажаны). Они богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой, которые важны для поддержания здоровья сердца, иммунной системы. При запекании овощи сохраняют свои полезные свойства, однако, следует обратить внимание на способ их приготовления. Желательно запекать овощи без избыточного количества масла или добавления большого количества соли или соусов, чтобы не увеличивать калорийность блюда. От «тяжелых» гарниров к шашлыку стоит отказаться. К ним относится картофель, например. Также стоит ограничить потребление белого хлеба и прочих быстрых углеводов, чтобы избежать резкого повышения уровня сахара в крови.

Чтобы максимально сократить вред шашлыка для организма важно придерживаться 5

ключевых советов:

Выбирайте качественное мясо: предпочтительнее использовать нежирные части мяса без кожи. Это позволит снизить содержание насыщенных жиров и калорий в блюде.

Используйте простые рецепты: вместо майонеза или жирных соусов стоит отдать предпочтение простым и легким маринадам на основе лимонного сока, оливкового масла, специй и трав.

Предпочитайте обычные дрова: при приготовлении шашлыка лучше использовать дрова или уголь натурального происхождения вместо древесных брикетов или быстро горящих углей. Это поможет избежать формирования вредных соединений, которые могут образовываться при сгорании некачественного топлива.

Добавляйте овощи: для увеличения питательной ценности и снижения калорийности шашлыка, добавляйте на шампуры кусочки овощей, таких как помидоры, перцы, кабачки или лук. Они обогатят мясо витаминами, минералами и клетчаткой.

Не пересушивайте мясо: пересушенное мясо содержит более высокий уровень канцерогенных веществ, образующихся при обработке высокими температурами.

Соблюдение этих простых советов поможет снизить вред от потребления шашлыка и сделать его более здоровым и полезным блюдом для всей семьи. Также, при правильном приготовлении и потреблении блюда не обязательно менять свой повседневный уровень физической активности.

«Тезис о том, что необходимо «отрабатывать» съеденную пищу путем увеличения физической активности, ошибочен. Вместо этого важно стремиться к здоровому балансу между питанием и спортом. В распорядке дня должны быть регулярные умеренные и интенсивные физические упражнения. Это могут быть занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, йога или даже простые упражнения в домашних условиях. Питайтесь разнообразной и сбалансированной пищей, включающей в себя овощи, фрукты,

белковые продукты, злаки и здоровые жиры. Избегайте избыточного потребления обработанных продуктов и добавленного сахара. Следите за порциями — важно научиться слушать сигналы организма, чтобы не переесть. Обеспечьте себе достаточный сон и время для отдыха. Недостаток сна может привести к увеличению аппетита и снижению физической активности. Помните, что забота о здоровье — это процесс, а не цель. Стремитесь к здоровому образу жизни из любви к своему телу, а не из-за чувства вины или желания наказать себя за употребленную пищу», — отмечает Алина Красикова, врач-терапевт, диетолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования