

Врач назвала допустимую порцию блинов

27.02.2025

Масленичная неделя стартовала в России в понедельник 24 февраля. Главным атрибутом праздника являются блины, их положено готовить и есть очень много. Однако это блюдо не подходит для ежедневного употребления и у него есть своя допустимая порция, отметила диетолог Антонина Стародубова, сообщают РИА Новости.

«Блины практически в любом варианте приготовления достаточно калорийная и тяжелая для усвоения пищи, которая не очень подходит для ежедневного рациона питания. Энергетическая ценность на 100 граммов, это два или три тонких блинчика, составляет примерно 230 ккал, при этом содержание белков составляет в среднем около шести граммов, жиров – 12 граммов и углеводов – 25 граммов. Для здорового человека, чтобы избежать переедания и чувства тяжести, порция должна быть небольшой -150-200 граммов с учетом начинки, обычно это три-четыре блинчика», – рассказала Стародубова.

При этом начинки увеличивают калорийность порции блинов. Чтобы снизить нагрузку на желудок, лучше всего в качестве начинки использовать продукты с невысоким содержанием жиров, сахара или соли. Например, свежие фрукты, овощи, нежирные сорта мяса и птицы, можно также использовать рыбу.

«Для того, чтобы сделать блины менее калорийными, можно сократить количество яичных желтков и сахара в рецепте, использовать молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности. Не жарить блинчики на масле, а выпекать на сковороде с антипригарным покрытием или использовать специальную блинницу. Часть рафинированной муки при приготовлении блинного теста можно заменить на цельнозерновую, причем не только пшеничную, но гречневую, ячменную, ржаную, гороховую и так далее», – рассказала врач.

Для разнообразия можно добавить измельченные фрукты, овощи или зелень прямо в блинное тесто. Это не только уменьшит калорийность блюда, но и обогатит его состав витаминами, минеральными веществами, клетчаткой.

Ранее эксперты [рассчитали стоимость порции блинов для Новосибирской области](#). Известно, что средняя по России цена продуктов для приготовления 40 блинов выросла на 4,4% за год.

Анастасия Новоселова