О рекомендациях по выбору заправок для салатов

Автор: Гаврин О.С.
22.09.2020 15:09

Роспотребнадзор напоминает, что большое количество зеленых листьев в салатах не делает блюда автоматически низкокалорийными и полезными. Существуют виды салатов, калорийность которых достигает 400 ккал на 100 грамм, поэтому стоит убедиться нет ли в ваших блюдах «запрещенных» ингредиентов.

Например, в двух столовых ложках жирной сметаны, майонеза, медово-горчичной заправки содержится 200 ккал. Такой салат с трудом можно назвать диетическим, особенно если речь идет о магазинном майонезе или соусе «Цезарь». В 1 столовой ложке майонеза 67% жирности содержится 106 ккал, что составляет почти 1/3 от калорийности ужина.

Как выбрать майонез

В качественном промышленном майонезе не должно быть большого количества пузырьков воздуха и комков. Крупинки в майонезе могут свидетельствовать о неправильном хранении, и такой продукт лучше не употреблять в пищу. Если в нем образовалось большое количество пузырьков, а консистенция стала желеобразной – такой продукт лучше не использовать.

Наиболее серьезным дефектом майонеза является расслаивание эмульсии, в результате чего из массы выделяется масло. Это происходит при резких перепадах температур хранения, несоблюдения температурного режима (например, майонез заморозили) и в результате размножения в продукте микроорганизмов.

Обычно срок хранения майонеза без консервантов в закрытой упаковке не должен превышать 30–45 дней при температуре не выше 10 градусов и 90–120 дней при температуре хранения от 10 до 18 градусов, о чем должно быть написано на упаковке.

В магазине майонез должен храниться в охлаждаемом месте без доступа прямых солнечных лучей при температуре не ниже 0 и не выше 18 °С. После вскрытия упаковки майонез необходимо хранить в холодильнике в соответствии с указаниями на этикетке, но нужно постараться использовать его за 5–7 дней. При выборе майонеза отдайте

предпочтение продукту с минимальным сроком хранения, в нем нет консервантов искусственного происхождения, а в качестве консерванта используется уксус.

Сейчас в магазинах можно встретить множество «легких» заправок, они действительно содержат меньше жиров, но слишком много соли и сахара, чтобы считаться полезными.

С соусом промышленного производства следует быть осторожнее, поскольку натуральные продукты заменяются дешевыми и гораздо менее полезными аналогами: вместо яиц используется яичный порошок, а качественное и хорошее масло заменяется более дешевым, вместо «хороших» жиров продукт получается перенасыщенным трансжирами. Такой соус негативно сказывается на здоровье человека и может увеличить показатели холестерина, замедлить обменные процессы в организме и негативно сказаться на пищеварении.

Как снизить калорийность блюд с майонезом

Одним из способов снизить калорийность блюда с майонезом, приготовить майонез самостоятельно. Домашний майонез готовят из яичного желтка, растительного масла (оливкового или подсолнечного), горчицы, уксуса, соли и некоторых пряностей. Такой майонез станет источником пользы и настоящего вкуса.

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.
Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале "Здоровое питание"