

Сырые, тушеные и жареные В каком виде и для чего стоит употреблять кабачки

По словам эксперта Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Киры Глинки, этот скромный овощ – настоящий кладезь полезных свойств и веществ.

Кабачки используют для приготовления блюд во всех странах мира, однако в России они особенно популярны. Неприхотливые к условиям, кабачки растут быстро, дают хороший урожай, стоят недорого и просто готовятся. Рецептов блюд с кабачками огромное множество: их жарят, запекают, тушат и употребляют сырыми.

Кабачки очень низкокалорийные овощи, в 100 граммах продукта содержится 24-27 килокалорий. Это позволяет включать их в рацион людям, которые придерживаются диеты. Еще одним бонусом для худеющих является клетчатка, она содержится и в мякоти, и в кожуре кабачка. Попадая в желудочно-кишечный тракт, клетчатка увеличивается в объеме, вызывая чувство насыщения и выработку гормонов, снижающих аппетит.

Помимо клетчатки в составе кабачков довольно богатый набор полезных веществ. Среди них – жи-

ворастворимые витамины А, бета-каротин, Е и К. Водорастворимые витамины группы В: В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6, В9. А также витамин С – антиоксидант и защитник нашего организма. Конечно, с шиповником или лимоном не тягаться, но 100 г кабачка способны покрыть до 20% суточной нормы витамина С. В семенах кабачка много незаменимой жирной кислоты Омега-3, которая поступает в организм только с пищей. Из микроэлементов особую ценность представляют калий, магний, железо и цинк.

Высокое содержание калия и магния делает кабачки продуктом полезным для сердца и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Калий играет важную роль в процессе сокращения мышц, в том числе сердечной, поддержании водного баланса организма, в функционировании нервной системы, в поддержании нормального кровяного давления и сахара в крови.

Еще одна важная функция калия – сохранение концентрации основного питательного вещества для сердца – магния. Калий нормализует сердечный ритм и предотвра-



щает накопления солей натрия в клетках и сосудах. Благодаря высокому содержанию калия и воды кабачки способствуют выведению из организма лишней жидкости, тем самым уменьшая отеки, что также облегчает работу сердечно-сосудистой системы.

Клетчатка в составе кабачков помогает снизить уровень холестерина в крови, который откладывается на стенках сосудов, а магний замедляет накопление холестерина в поврежденном сосуде и последующее образование атеросклеротической бляшки. Антиатерогенные эффекты клетчатки и магния снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Особую ценность представляет сырой кабачок, так как при термической обработке многие витамины и антиоксиданты разрушаются. В сыром виде кабачок можно употреблять, например, в составе салатов или овощных смузи. Оптимальным способом приготовления кабачков является запекание. Противопоказаний к употреблению кабачков практически нет, только индивидуальная непереносимость, что довольно редкое явление, так как кабачки считаются не аллергенным продуктом. Это же свойство позволяет вводить их в детский прикорм на первом году жизни.

Роспотребнадзор
России

Настоящий – не может быть дешевым Роспотребнадзор рассказывает о различных видах сыра



Самое главное – внимательно прочитайте название сыра. Приобретая его в магазине, необходимо внимательно изучать состав продукта на этикетке. Предпочтительнее выбирать сыр в фабричной упаковке, на ней всегда можно найти состав продукта и срок, до которого его нужно употребить. Она гарантирует отсутствие посторонних бактерий.

«Сыр, плавленый сыр, сырный продукт, плавленый сырный продукт копченые» – сыр, плавленый сыр, сырный продукт, плавленый сырный продукт, подвергнутые копчению и имеющие характерные для копченых пищевых продуктов специфические органолептические свойства. Не допускается использование ароматизаторов копчения.

«Сыр, сырный продукт мягкие, полутвердые, твердые, сверхтвердые» – сыр, сырный продукт, которые имеют соответствующие специфические органолептические и физико-химические свойства, регламентированные приложениями к настоящему техническому регламенту.

«Сыр, сырный продукт рассольные» – сыр, сырный продукт, со-

зревающие и (или) хранящиеся в растворе солей.

«Сыр, сырный продукт с плесенью» – сыр, сырный продукт, произведенные с использованием плесневых грибов, находящихся внутри и (или) на поверхности готовых сыра, сырного продукта; «Сыр, сырный продукт слизневые» – сыр, сырный продукт, произведенные с использованием слизневых микроорганизмов, развивающихся на поверхности готового сыра, сырного продукта.

«Сыр» – молочный продукт или молочный составной продукт, произведенный из молока, молочных продуктов и (или) побочных продуктов переработки молока с использованием или без использования специальных заквасок, технологий, обеспечивающих коагуляцию молочного белка с помощью монокосвертывающих ферментов, или кислотным, или термокислотным способом с последующим отделением сырной массы от сыворотки, ее формованием, прессованием, с посолкой или без посолки, созреванием или без созревания, с добавлением или без добавления немолочных компонентов, вводимых не в целях замены составных частей молока.

«Сырный продукт» – монокосвертываемый продукт, произведенный в соответствии с технологией производства сыра.

Для изготовления натурального сыра используют следующие ингредиенты: сырое коровье молоко исключительно высшего и первого сорта, сырое обезжирен-

ное молоко; сырые сливки; соль поваренную пищевую; бактериальные закваски и концентраты молочно-кислых бактерий; натуральные красители (бета-каротин и экстракт аннато).

Натуральный сыр содержит большое количество (20-30%) легкоусвояемого молочного белка, витаминов, таких как А, Е, D, С, витамины группы В, РР, а также большое количество полезных элементов: железо, калий, кальций, магний, медь, марганец, натрий, фосфор, цинк. Настоящий продукт – совсем не дешевый.

Как понять, что сыр хорошего качества? В частности, на разрезе сыр должен иметь ровный рисунок, состоящий из глазков круглой или овальной формы (Костромской, Эстонский), неправильной или угловатой формы (Российский), круглой овальной или угловатой формы (Голландский). Не должно быть трещин, неровностей. Корка – ровная, тонкая, без повреждений, покрытая полимерной пленкой. Толстоватый подкорковый слой не допускается. Аромат должен быть сырный, сладковато-пряный, либо слегка кисловатый. Ни в коем случае не прогорклый, тухлый, сальный. Не допустимо наличие плесени, за исключением специальных сортов. Цвет – от белого до светло-желтого, ровный по всей массе. Консистенция – эластичная, однородная по всей массе, не допускается рыхлая, потрескавшаяся.

Роспотребнадзор
России

ВНИМАНИЕ
НА ЗИМНЕЕ ПИТАНИЕ

БАЛАНС И РАЗНООБРАЗИЕ
ПУСТЬ В РАЦИОНЕ БУДУТ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ГРУПП:

МОЛОЧНЫЕ 	МЯСНЫЕ
РЫБНЫЕ 	ЗЛАКИ
ФРУКТЫ, ОВОЩИ 	ОРЕХИ

ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ И
ДВА ПЕРЕКУСА
ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ И ИЗБЕЖАТЬ
ПЕРЕЕДАНИЯ ВЕЧЕРОМ

ФРУКТЫ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
НЕСКОЛЬКО ПОРЦИЙ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

ПОДойДУТ ТАКЖЕ:
СВЕЖАМОРОЖЕННЫЕ ИЛИ
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (В СОБСТВЕННОМ
СОКУ) ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

ОВОЩИ

ДВА РАЗА В ДЕНЬ:
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ, ВАРЕННЫХ ИЛИ
ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

ДЛЯ ГАРНИРОВ ПОДойДУТ
СВЕЖАМОРОЖЕННЫЕ ИЛИ
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (В СОБСТВЕННОМ
СОКУ) ОВОЩИ

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

КВАШЕНАЯ КАПУСТА ИЛИ МОЧЕННЫЕ
ЯБЛОКИ ДОБАВЯТ В РАЦИОН КЛЕТЧАТКУ,
АНТИОКСИДАНТЫ И ПРОБИОТИКИ

БЕЛОК

ЧЕРЕДУЙТЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И
РЫБЫ,
ДОПОЛНЯЯ ИХ БОБОВЫМИ И ОРЕХАМИ

ДЛИТЕЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ИЛИ ОТКАЗ ОТ ЖИВОТНОГО БЕЛКА МОЖЕТ НЕГАТИВНО ОТРАЗИТЬСЯ НА СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ОРЕХИ –
ОТЛИЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОЛЕЗНЫХ ПОЛИ- И
МОНОНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ПОРЦИЯ ЖИРНОЙ МОРСКОЙ РЫБЫ 2-3 РАЗА
В НЕДЕЛЮ ОБЕСПЕЧИТ ВИТАМИНОМ D И
ОБОГАТИТ РАЦИОН ОМЕГА-3 ЖИРНЫМИ
КИСЛОТАМИ