

О рекомендациях как выбрать полезный молочный коктейль

18.03.2021 г.

Роспотребнадзор напоминает, что молочный коктейль считается крайне неоднозначным продуктом. С одной стороны, он очень вкусный и вредный, с другой стороны, его компоненты все-таки содержат полезные для организма вещества, если приготовить его дома из молока низкой жирности, без сахара, с добавлением свежих фруктов или овощей. Молочный коктейль — это изначально холодный, жирный, сладкий и очень калорийный напиток. Калорийность традиционного молочного коктейля в 100 мл (это ½ стакана): 96,6 Ккал на 100 грамм, содержание белка - 2,9 г, жира - 4,3 г, углеводов - 12,5 г. При этом суточная потребность в белке для взрослого человека от 65 до 117 г/сутки для мужчин, от 58 до 87 г/сутки для женщин; суточная потребность в жирах от 0,7 до 2 г на каждый килограмм массы тела; в углеводах - от 257 до 586 г/сутки, что покрывает 50-60% суточной энергетической потребности. Если еще добавить в молочный коктейль различные сиропы, подсластители, орешки, то такой десерт станет просто целым набором пустых углеводов. Соответственно, пищевая ценность коктейля будет очень высокой: одна порция коктейля может содержать суточную норму калорий, так как для коктейля обычно используют жирное молоко и калорийные добавки (мед, карамель, шоколад). В одной порции коктейля содержится в три раза больше липидов (жиров), чем нужно организму. Молочные напитки содержат огромное количество сахара, который стимулирует центр удовольствия, вызывая желания выпить еще одну порцию. Поэтому от подобных вариантов десерта рекомендуется отказаться людям, страдающим ожирением.

Не стоит употреблять коктейли, которые приготовлены из искусственных порошковых ингредиентов, с красителями, ароматизаторами и усилителями вкуса в составе. Чрезмерное потребление такой сладости может привести к нарушению пищеварительных процессов.

При этом молочный коктейль, приготовленный дома из натуральных компонентов приносит не только вред, но и пользу. В состав молока входит много кальция, который важен для костной ткани и зубов. Есть в нем и другие минералы, положительно влияющие на сердечно-сосудистую и пищеварительную систему. Чтобы напиток стал полезнее, в качестве добавок используйте ягоды — клубнику, малину, вишню, чернику и др. Полезным завтраком станет молочный коктейль, в который добавлен овощной или фруктовый натуральный сок. Желающим похудеть следует добавлять в напиток ростки пшеницы или овсяные хлопья. Не используйте жирное молоко и сахар, и молочный напиток станет не только вкусным, но и полезным.

Чтобы приготовить диетический молочный коктейль, придерживайтесь следующих правил:

- Используйте обезжиренные молочные продукты.
- Не добавляйте в напиток сахар и различные сиропы. Свежие ягоды и фрукты «подсластят» готовый коктейль. Если для свежих ягод не сезон, можно использовать замороженные.
- Не используйте различные калорийные наполнители — шоколадную стружку, карамель, варенье. Добавление специй вполне допустимо в простых рецептах коктейлей.
- Не добавляйте мороженое
- Для получения пенки перед приготовлением немного подморозьте молоко

Существует множество способов приготовления низкокалорийных молочных коктейлей, которые вполне допустимо включить в свой рацион здорового питания. В их состав, помимо основного ингредиента — молока или кефира, могут быть включены цитрусовые, ананасы, авокадо, ягоды, полезные крупы, мед.

Вкусные и простые рецепты полезных коктейлей на основе молока или кефира:

- С клубникой и овсянкой

Овсяная крупа — ценный продукт в рационе питания. Возьмите 500 мл обезжиренного молока, 2 ст. л овсяных хлопьев, 1/2 ст клубники, щепотку корицы. Обратите внимание, что нужно брать именно овсянку, а не готовые мюсли или быстрорастворимые хлопья — в них много сахара. Чтобы приготовить напиток смешайте блендером все компоненты.

· С авокадо и медом

Авокадо очень полезен для организма — он способствует снижению уровня холестерина в крови и славится своими антиоксидантными свойствами. Приготовить коктейль просто — смешайте блендером 500 мл молока, 1 ст. л жидкого натурального меда, мякоть 1 авокадо.

· С грушей и корицей

Этот коктейль в рационе питания сладкоежек станет настоящим праздником — несмотря на низкую калорийность, напиток получается совсем не «постным». К тому же, груши показаны для снятия отеков. Сначала очистите от кожуры 2 крупных груши, уберите у них сердцевину, порежьте на кусочки. К фруктам добавьте 500 мл молока, 1 ст. л свежесжатого лимонного сока и щепотку корицы. Ингредиенты перемешайте блендером.

· С проросшими зернами пшеницы

Этот напиток способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта. стакан нежирного кефира, 3 ч. л проросших зерен пшеницы. Пшеницу залейте кефиром и дайте смеси «настояться» в течение часа. После этого взбейте массу блендером.

· С малиной

Чтобы приготовить полезный напиток, взбейте блендером или миксером стакан кефира и 1/2 стакана свежей малины.

· С имбирем и медом

Имбирь часто добавляется в рацион здорового питания — он способствует сжиганию жиров и нормализации кишечной микрофлоры. По этому рецепту вы получите кисло-сладкий, пикантный напиток. Возьмите 0,5 л нежирного кефира, добавьте к нему 1 ч. л свежего имбиря, натертого на терке, 1-2 ч. л жидкого меда и щепотку корицы — ингредиенты взбейте блендером.

· С гранатовым соком и вишней

Готовить такой молочный коктейль можно даже в зимний период — просто используйте замороженную вишню. Натуральный гранатовый сок ускоряет обменные процессы в организме и улучшает тонус сосудов. Вам потребуются следующие продукты — стакан молока, 1/3 стакана вишни без костей, 3-5 ст. л гранатового сока (используйте свежесжатый сок!), 50 г обезжиренного натурального йогурта без добавок. Все ингредиенты взбейте блендером.

· С мятой

Свежая мята «бодрит» и освежает — с таким коктейлем хорошее настроение гарантировано. Возьмите стакан молока и порежьте две веточки свежей мяты. Ингредиенты взбейте блендером. Если любите десерты послаще, добавьте 1 ч. л жидкого цветочного меда.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ - ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

- Используйте обезжиренные молочные продукты.
- Не добавляйте в напиток сахар и различные сиропы. Свежие ягоды и фрукты «подсластят» готовый коктейль. Если для свежих ягод пока не сезон, можно использовать замороженные.
- Не используйте различные калорийные наполнители — шоколадную стружку, карамель, варенье. Добавление специй вполне допустимо в простых рецептах коктейлей.
- Не добавляйте мороженое
- Для получения пенки перед приготовлением немного подморозьте молоко



ВАЖНО!

Калорийность традиционного молочного коктейля в 100 мл (это ½ стакана):
96,6 ККал на 100 грамм, содержание белка - 2,9 г, жира - 4,3 г, углеводов - 12,5 г.
При этом суточная потребность в белке для взрослого человека от 65 до 117 г/сутки для мужчин, от 58 до 87 г/сутки для женщин; суточная потребность в жирах от 0,7 до 2 г на каждый килограмм массы тела; в углеводах - от 257 до 586 г/сутки, что покрывает 50-60% суточной энергетической потребности

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru