



## **Легкие салаты на каждый день**

Здоровое питание предполагает сбалансированный рацион, в котором значительная доля отводится овощам – источникам клетчатки, витаминов, микроэлементов. Способы приготовления разные – от тушеных в рагу до свежих и запеченных в салатах. Последний вариант диетологи горячо одобряют и приветствуют. Овощи отдают организму максимум полезных веществ, а при творческом кулинарном подходе дарят наслаждение вкусом.

### **Основные правила легкого салата**

Диетологи и приверженцы здорового образа жизни выступают за рацион, в котором себя одинаково комфортно чувствуют белки, жиры, в том числе, животные, и углеводы. Пальма первенства принадлежит салатам в качестве закуски к основному блюду или полноценного приема пищи.

Рецепты включают различные комбинации овощей и дополняются белковыми ингредиентами, повышающими питательную ценность:

- Птица. Предпочтительнее куриное или индюшиное филе, отварное или запеченное. Грудка не требует возни с очищением от шкурки и относится к диетическим продуктам.
- Субпродукты. Лучшие теплые закуски из куриной печени готовят в духовом шкафу. При таком способе необходим минимум масла, а блюдо получается по-настоящему легким.
- Морепродукты. От крабовых палочек и консервированного тунца до тигровых креветок или устриц – все зависит от фантазии и финансовых возможностей. На соединение ингредиентов уходят считанные минуты, зато остается долгое послевкусие подлинного гастрономического удовольствия.
- Сыры. Фета подходит не только к греческому салату – она великолепно сочетается практически со всеми овощами. Посыпка из пармезана прекрасно заменяет соль и делает вкус блюда насыщенным.
- Творог. Обычный или зернистый придает пикантность традиционному летнему салату из томатов. Немного зеленого базилика – и кулинарный шедевр за пять минут готов.

Универсальный ингредиент в практически любом рецепте – листья салата. В сочетании с любым из перечисленных выше продуктов образуют самостоятельное блюдо, которым приятно перекусить или съесть на ужин. Конечно, при условии легкой заправки на основе растительного масла.

### **Теплый или холодный: как измеряется легкость**

Теплые салаты считаются зимним блюдом. В действительности их готовят круглый год и экспериментируют с сезонными дарами природы. Гармоничные вкусовые комбинации образуют сырые и термически обработанные овощи. Например, запеченные баклажа-



ны великолепно сочетаются с томатами и болгарским перцем. А несколько кусочков феты превращают блюдо в полезный перекус.

Еще одну вариацию теплого салата по праву относят к универсальному рецепту «три в одном»: достаточно смешать свежеприготовленный горячий кус-кус, порезанные кубиками огурец, томат и фету. Организм поблагодарит за легкий питательный завтрак, на приготовление которого уходит несколько минут.

В осенне-зимний сезон серые дни скрашивает яркий и вкусный микс из запеченных тыквы и свеклы с орехами, маслинами или... фетой. Наслаждение вкусом и отсутствие вредных калорий гарантированы.

### Истина в майонезе?

Практически любой салат переходит в категорию легких, если отказаться от майонезной заправки. Ритуальный оливье становится более безобидным для талии, не говоря об овощных блюдах. «Соус провансаль» содержит не самые полезные жиры, и лучше исключить даже облегченные варианты. Тем более что имеется множество альтернативных заправок:

- Соусы на основе растительного масла. Наиболее полезным считается оливковое первого холодного отжима. Великолепно сочетается с лимонным соком, бальзамическим уксусом, специями. Для привычных домашних салатов подойдет подсолнечное масло в небольшом количестве.
- Йогуртовые заправки. Кисломолочный продукт низкой жирности в большинстве салатов отлично заменяет сметану и майонез, придает вкусу пикантность и оставляет любимый рецепт в категории легких и повседневных.
- Горчичные соусы подходят практически к любым овощным и рыбным составным блюдам.

Легкие салаты остаются в ежедневном рационе круглый год. Главное, не бояться экспериментов и воплощать кулинарные фантазии.

## **Едим кашу каждый день: полезный и разнообразный рацион**

Кашам в рационе отводится малопочтенная роль. Блюда из круп воспринимают как необходимую составляющую полноценного питания. О получении эстетического и вкусового удовольствия речь не идет. В действительности каши – огромная часть мировой кулинарии, полная прекрасных открытий и подлинных сокровищ.

### **Гарнир или самостоятельное блюдо?**

Каша настолько великолепна и самодостаточна, что с легкостью выступают в качестве отдельного блюда, которому не нужна компания. Абсолютное большинство круп относятся к категории длинных углеводов. Оптимальный прием пищи – завтрак, который долго переваривается. При нормальном обмене веществ ощущение голода не наступит в течение нескольких часов.

Поэтому каши включают практически во все диеты – лечебные, для похудения, – и системы здорового питания. Тем, кто заинтересован в потере веса, рекомендуется каша на завтрак. При наборе мышечной массы небольшая порция длинных углеводов дополняет обед. Организму нужна энергия для интенсивных тренировок.

В обычном рационе дополнением могут быть тушеное мясо, рыба, котлеты, овощи – гарнир отлично сочетается со всевозможными горячими блюдами. Однако такую комбинацию не оставляют на ужин. Организм не успевает потратить полученную энергию, и длинные углеводы попусту расходуют свой потенциал. Конечно, если не запланирована вечерняя тренировка.

### **Однообразию – твердое нет**

Кто сказал, что каши каждый день – это скучно? В продаже представлен широкий ассортимент круп, практически не имеющих противопоказаний к применению. Исключение составляет белый рис для тех, кто худеет, из-за высокого гликемического индекса. Его заменяет бурый (дикий) собрат, чей ГИ в два раза ниже. Но в целом открывается простор для кулинарного творчества:

- **Овсяная.** Классика жанра, утренний ужас детей и головная боль мам. Вместе с тем, без нее не обойтись взрослым и малышам. Вкусовая привлекательность значительно повышается, если отказаться от пакетированных каш мгновенного приготовления и добавить в готовое блюдо ягоды, бананы, сухофрукты или орехи.
- **Гречневая.** Признанная королева. Хороша на воде и на молоке. На нее молятся приверженцы правильного питания – нет ничего полезнее утренней «гречки», заправленной оливковым маслом. Наибольшая польза «выжимается» из качественной ядрицы, которая служит отличным гарниром.
- **Рисовая.** Рассыпчатая и аппетитная, без труда находит почитателей среди детей и



взрослых. Отлично сочетается с овощами и тушеным мясом и рыбой, любит пряные приправы. Часто подается как гарнир к праздничному столу – рисовые «жемчужинки» украшают и облагораживают многие блюда.

- **Перловая.** При правильном приготовлении доставляет гастрономическое удовольствие и благотворно влияет на общее состояние организма.

### Иноземные гости

В последнее время о себе заявили крупы из твердых сортов пшеницы – кус-кус и булгур. Первая служит отличной альтернативой привычной манке – гораздо менее калорийна, легче усваивается. Быстро готовится – достаточно залить кипятком и настоять – и великолепно сочетается с «детскими» сладкими и «взрослыми» несладкими добавками.

Булгур нужно обязательно варить. В результате получается аппетитное блюдо с приятным насыщенным вкусом. Превосходит булгур разве что киноа – родом из далекой Южной Америки, известная еще инкам. Правильно приготовленная крупа лопаются во рту подобно икринкам. А по содержанию фосфора схожа с морепродуктами.

Замыкает великолепную семерку чечевица, славящаяся высоким содержанием белка и калия. Полезная и диетическая, представлена несколькими сортами, отличающимися по цвету – черная, красная, зеленая. С такой кашей точно не будет скучно, а однообразно – и в помине.

### Как правильно приготовить?

Вкусная каша – результат правильного приготовления крупы. Стоит забыть о «быстрых» блюдах, которые заливают кипятком. Исключение составляет кус-кус. Практически для всех каш действует общее правило: готовят их в соотношении один к двум – на одну часть крупы приходится две части воды.

Предварительно замачивают и готовят в соотношении 1:3 только перловую крупу – она довольно твердая и требует индивидуального подхода. Остальные гарниры готовят быстро – в течение 10-15 минут, – если не являются составной частью сложных блюд типа плова.

Неизменно отличный результат выдает мультиварка. Каши получаются рассыпчатыми, воздушными. В процессе приготовления по квартире распространяется аромат, который пробуждает аппетит у взрослых и маленьких членов семьи. Домашние с удовольствием собираются за столом – каждый день их ждет маленькое гастрономическое открытие.



## **Овощные блюда – снижаем калории и делаем кулинарные открытия**

Овощи в рационе незаменимы. Это утверждение – аксиома, не требующая доказательств. Овощи являются источником множества витаминов, микроэлементов и, конечно, клетчатки, без которой невозможна нормальная работа организма. Овощные блюда – это вкусно.

Каждый, кто утверждает, что они скучны и однообразны, просто не пробовал их готовить. В контексте диетического питания овощи выходят на первый план. Ни одна система не обходится без набора с овощного ряда рынка или отдела супермаркета.

### **Секреты здорового питания**

Как вы думаете, из чего состоит рацион знаменитых фитоняшек? Безусловно, белки играют важную роль в питании приверженцев спорта ради здоровья. Без употребления белковой пищи не образуется мышечная масса, важная для красивого рельефа. Но все приемы пищи обязательно включают овощи, приготовленные различными способами.

Растительные продукты балансируют питание и оберегают от калорийных излишеств. Грамотно построенный рацион включает белки, жиры, углеводы. Причем последние занимают большую долю в общей структуре – от 40% до 65%. На белки и жиры приходится от 10% до 35% в зависимости от типа питания и образа жизни.

Оптимальное соотношение может вычислить диетолог на основе обследования и анализов, однако прослеживаются общие закономерности:

- Овощные люда можно употреблять в течение дня и устраивать «растительные» перекусы. Ограничений по времени нет, в отличие от фруктов и ягод, которые из-за содержания фруктозы не рекомендуется есть после 16.00 и нужно тщательно следить за гликемическим индексом.
- Применение жиров легко сводится до минимума. Для заправки салата достаточно пары ложек оливкового масла, а для запекания, тушения или приготовления на пару жиры не нужны или используются в минимальном количестве в зависимости от рецепта.
- Простое решение проблемы «вечернего дожора». Меню включает овощное ассорти, доступное круглый год, – морковь, болгарский перец, томаты, огурцы. «Салат» дополняют корень сельдерея, шпинат, фенхель – за пять минут приготавливается легкое блюдо, способное погасить чувство голода и не оставить следов на талии. Можно заранее приготовить овощную нарезку, нашинковать морковку и весь вечер себе ни в чем не отказывать.

Поборники стройности избегают употребления картофеля из-за высокого содержания крахмала. В остальном овощи не имеют диетических противопоказаний и всячески приветствуются в ежедневном рационе при условии, что жаренье не является лидером по способу приготовления.



К примеру, свежий кабачок содержит всего 24 калории на 100 г, а жареный – 104. То же относится к баклажанам, цветной капусте и любому овощу, приготовленному с использованием большого количества растительного масла.

### Разнообразное меню – круглый год

Овощи прекрасны тем, что доступны круглый год. Миновали времена, когда зимой продавался только «борщевой набор». Прилавки заполнены дарами полей в любой сезон, не составляет труда подобрать меню по своему вкусу и порадовать близких разнообразными низкокалорийными блюдами:

- **Салаты.** Готовятся на основе классических сочетаний и могут быть дополнены оригинальными ингредиентами, зеленью, приправами – все зависит от фантазии хозяйки и готовности к кулинарным экспериментам.
- **Рагу и соте.** Непревзойденные гарниры и полноценные перекусы на каждый день – не приедаются и открывают простор для пробы новых рецептов. При приготовлении в мультиварке требуют намного меньше масла, что автоматически переводит блюдо в разряд низкокалорийных.
- **Овощные запеканки.** Настоящее откровение и украшение стола – сочные, аппетитные, исчезают в мгновение ока и пользуются неизменной популярностью даже у детей. Особенно под сырной корочкой – такая вольность вполне допустима, если отказаться от жаренья на масле.
- **Овощи на пару.** Обязательное блюдо в меню тех, кто придерживается диеты для похудения. Вкус улучшается с помощью приправ – ужин становится пикантным и утрачивает пресность.
- **Смузи и пюре.** Популярны диетические блюда нравятся взрослым и детям – жевать ничего не нужно, зато чувствуется полнота вкуса жизни.

Несомненное достоинство овощей – быстрое приготовление, что важно для работающих хозяек. На приготовление красивого аппетитного блюда уходит в среднем уходит полчаса. Остается больше времени для общения с близкими и знакомства с новыми рецептами для следующих овощных открытий.