**Масленица без вреда для здоровья**

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, что питание даже в масленичную неделю должно быть сбалансированным и содержать, кроме блинов, мясо, овощи, крупы – традиционные элементы здорового питания.

* Без вреда для здоровья и фигуры можно съесть около 100 грамм блинов за раз (2-3 шт.).
* Старайтесь жарить блины с минимальным количеством масла. Для начинки лучше использовать нежирные сорта мяса, творог, овощи и фрукты.
* Добавляйте в тесто меньше сахара – примерно половину от количества, указанного в рецепте.
* Не бойтесь дрожжевых блинов. Никакого вреда организму дрожжи не принесут. Нет смысла заменять дрожжи содой из соображений “полезности”.
* Тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, нежелательно есть блины “горячими”. Как любая горячая выпечка, блины могут вызвать у таких людей вздутие и дискомфорт в желудке. Дайте блинам немного остыть.
* Запивайте блины чаем. Теплые напитки стимулируют выделение желудочного сока, а значит, облегчают переваривание тяжелой пищи.

(По материалам, размещенным в официальной группе Вконтакте Управления Роспотребнадзора по Московской области https://vk.com/rospotrebnadzor50)

Статью подготовила старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Московской области Безгина Татьяна Сергеевна.