Автор: Н. Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Современный ритм жизни порой не оставляет никакого шанса на отдых. Вечером, вернувшись домой, хочется просто удобно расположиться перед телевизором и посмотреть добрую комедию или послушать последние новости. Для полного счастья остается взять с собой легкий перекус. Но как перекусить, чтобы талия осталась в прежних размерах?

Конечно, полноценный прием пищи не должен проходить у ТВ, т.к. в этом случае человек, отвлекаясь на просмотр, не может контролировать чувство насыщения и съедает на 300-350 калорий больше, чем требует его организм. Однако можно найти вкусные варианты для перекуса, которые при правильном и умеренном употреблении не останутся на талии и не навредят здоровью.

Фрукты и ягоды. Яблоки, сливы, апельсины, персики, бананы, груши... Фрукты – главные поставщики витаминов в организм человека. Так, несколько плодов, съеденных за 30 минут до полноценного приема пищи, моментально насыщают организм. К фруктам можно добавлять ягоды, которые повышают жизненный тонус человека, физическую и умственную работоспособность, сопротивляемость различным болезням.

Овощные палочки. Сегодня в супермаркетах часто можно встретить снэк-боксы со свежими фруктами и овощами, которые нарезаны в форме палочек. Такие палочки легко и просто можно сделать дома – из моркови, сельдерея, огурца. Морковь снимает стресс и утомление, улучшает аппетит, цвет лица и зрение, укрепляет волосы и ногти, повышает сопротивляемость различным инфекционным заболеваниям. Сельдерей полезен тем, кто страдает от стрессов и нервных перенапряжений. Его стоит употреблять в пищу тем, кто хочет похудеть. Для лучшего усвоения можно использовать нежирную сметану в качестве соуса.

Орехи и гранола. Полезные свойства орехов давно известны и неоспоримы. Они содержат большое количество витаминов, минералов, питательных веществ. Гранола

представляет собой овсяные хлопья, орехи и сухофрукты, запеченные в духовке до золотистого хруста. В смесь также иногда добавляют сухофрукты – изюм и финики. Зачастую гранолу формуют в батончик, что делает ее идеальным перекусом.

Домашние гренки с овощами, травами или чесноком. Еще одно легкое и простое в приготовлении блюдо – это гренки. Ломтики хлеба можно поджарить на сковороде, а можно подержать в духовке до хрустящего состояния. Гренки могут различаться по форме, размеру, степени поджаренности хлеба, ингредиентам, которые входят в состав. Травы и чеснок придадут поджаренному хлебу пикантный и свежий вкус. Цельнозерновой хлеб полезнее.

Брускетта. Популярное итальянское блюдо, которое отлично подойдет для перекусов. Брускетта представляет собой ломтик подсушенного хлеба, пожаренный до легкой корочки и хрустящего состояния. На хлеб можно выкладывать различные ингредиенты: ветчину, моцареллу, помидоры, базилик, оливки и прочие ингредиенты. Наиболее распространенный вариант – брускетта с томатами и базиликом. Опять же лучше использовать цельнозерновой хлеб.

Приятного просмотра и вкусных перекусов!