Диетолог рассказал, сколько пасхальных яиц можно съесть за один раз

Диетолог и терапевт НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России Софья Елиашевич рассказала, сколько пасхальных яиц можно съесть за один прием

пищи

— Яйца являются продуктом, содержащим эталонный белок с полным аминокислотным составом. С другой стороны, желток яиц содержит кладезь жирорастворимых витаминов и холестерина. Следовательно, ***здоровому человеку за один присест можно употребить 1-2 яйца*** , — отметила Софья Елиашевич.

По словам эксперта, яйца лучше окрашивать натуральными растительными красителями. Для окрашивания яиц лучше использовать натуральные красители — свеклу, луковую шелуху, куркуму, морковный сок, краснокочанную капусту.

Использование ненатуральных красителей может привести к аллергической реакции.

Творожная пасха представляет собой смесь творога, сливочного масла, добавленного сахара (или сгущённого молока), орехов и цукатов. По сути, в составе блюда присутствует белок с высокой биологической ценностью, жиры и простые углеводы.**Разовая норма потребления творожной пасхи составляет 50-100 г**
.

Рецепты пасхальных блюд созданы для тех, кто в эти дни «переключает» рацион с веганского постного на мясоедческий.

— Если вы не постились, соблюдайте меру! Тем более при наличии заболеваний сердца и сосудов, сахарного диабета, подагры, болезней почек, хронического панкреатита необходимо придерживаться правилам подобранного лечебного рациона , — подчеркнула Софья Елиашевич.

#МинздравНапоминает
#МинздравОтвечает