

Органический майонез:

как совместить вкус с пользой

“Знать о еде человек должен не меньше, чем о математике или о своем родном языке”, — утверждает Гордон Рамзи, всемирно известный британский повар. Поговорим о майонезе.

МАЙОНЕЗ КЛАССИЧЕСКИЙ

Классический майонез — это густой соус, состоящий из семи ключевых ингредиентов: растительного масла, яичных желтков, уксуса, сахара, соли, горчицы и воды.

Это калорийный продукт, но вкус майонеза трудно чем-либо заменить. Украинцы остаются верными своему любимому продукту и поэтому о нем стоит знать больше.

МАЙОНЕЗ ОРГАНИЧЕСКИЙ

Все больший интерес украинцев вызывает здоровое питание, а особую популярность приобретают органические продукты, выращенные без пестицидов, антибиотиков, гормонов роста и других вредных веществ. В процессе органического производства контролируется каждый этап — от чистоты почвы, натуральности удобрений для растений и кормов для животных — до компонентов конечного продукта. Поэтому кус органической продукции натуральный, а пищевая ценность выше.

Для любителей майонеза, которые заботятся о натуральном питании, появился первый в Украине органический майонез “Провансаль ORGANIC” ТМ “Щедро”, сертифицированный как органический продукт международной организацией *Sic Global LLP* (Британия, Лондон). Процесс его изготовления аналогичный домашнему, и каждый ингредиент соответствует высоким требованиям органического производства.

Вкусный и натуральный

Майонез “Провансаль ORGANIC” полностью натуральный — от основных ингредиентов, до веществ, сохраняющих его свежесть и консистенцию. Каждый из них содержит полезные для организма вещества, будь то подсолнечное масло, яичные желтки или горчица, которая способствует пищеварению. Конечно, мы знаем, что яичные желтки содержат холестерин, но этот холестерин (1,5-2 %) находится в комплексе с полезным лецитином (10 %) и такое соотношение делает его благоприятным для организма. В майонезе “Провансаль ORGANIC” от “Щедро” содержится только натуральный жидкий желток, в котором сохранены все ценные свойства. Лецитин, содержащийся в желтках, также выполняет роль натурального эмульгатора, который обеспечивает густую консистенцию, объединяя все ингредиенты и продлевая срок их годности.

Правила употребления майонеза

Майонез считают калорийным продуктом: в 100 г “Провансаль ORGANIC” содержится 613 ккал, но, для сравнения, калорийность оливкового масла — 824 ккал, а подсолнечного — 900 ккал. Учитывая это, стоит узнать о способах снижения калорийности блюд с майонезом.

Майонез отлично сочетается со свежими и вареными овощами, при этом калорийность блюда уменьшается, так как клетчатка овощей погло-



щает часть майонеза. В этом сочетании лучше усваиваются витамин Е, которым богата листовая зелень, и каротиноиды, которых много в желтых, оранжевых и красных овощах. Для сохранения натурального вкуса овощей солить салаты с майонезом не нужно.

Следует внимательнее относиться к употреблению майонеза при нарушениях работы органов желудочно-кишечного тракта и ограничивать потребление в случае противопоказаний.

Для получения максимальной пользы от майонеза и снижения калорийности, добавьте к нему пряности — петрушку, укроп, шпинат, куркуму, имбирь, чеснок, зеленый лук, сок цитрусовых.

Если применять майонез правильно, блюдо будет вкусным и лучше усвоится. Ведь пища, съеденная с аппетитом, кроме пользы приносит удовольствие и поднимает настроение.

Совет для тех, кто считает калории и любит майонез: блюда с майонезом желательно есть до 18 часов вечера, тогда калории, содержащиеся в соусе, будут израсходованы до наступления сна.

Майонез может быть и вкусным, и полезным, если к его выбору и употреблению подходит правильно. Будьте здоровы!

Оксана СКИТАЛИНСКАЯ,
врач-диетолог.