

Шашлык — одно из самых важных летних блюд в России. Майонез — самый важный соус в течение всего года. И многие любят употреблять их вместе, щедро поливая порцию шашлыка майонезом. Насколько это безопасно? Можно ли сочетать шашлык и майонез?

Отвечает Алексей Кабанов, диетолог-консультант, заместитель директора АНО НИЦ «Здоровое питание»:

— В целом нужно понимать, что любое употребление шашлыка — вредно. Это мясо, которое изобилует насыщенными жирами. А этих насыщенных жиров мы и так употребляем слишком много, тем самым повышая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Плюс чаще всего мы едим шашлык из жирных сортов мяса: свинины, баранины. И это дополнительный негативный фактор: в этих сортах мяса еще больше насыщенных жиров, чем, например, в постной говядине.

Кроме того, шашлык — это канцерогенная история, потому что при обжаривании образуются канцерогенные вещества, они тоже не добавляют нам здоровья.

Понятно, что в сезон пикников отказаться от шашлыков полностью — невозможно. И не нужно этого делать, если мы будем употреблять мясо в умеренных количествах. Просто не нужно есть мясо каждый день.

Если вам больше 40 лет, то я бы рекомендовал сократить потребление мяса до 2-3 раз в неделю, это будет однозначная польза для здоровья.

Что касается шашлыка, то я бы советовал ограничиться одним шампуром, не более 200 г за пикник. И желательно выезжать на такие пикники не каждую неделю. Повышаем градус. Врач объяснил, каким алкоголем лучше не запивать шашлыки Подробнее

Можно ли сочетать с майонезом?

Соус тут уже не играет критической роли, так как шашлык и так уже вреден. Майонез или кетчуп критично не увеличат этот вред.

Майонез — это растительные жиры, там в основе растительное масло. В целом, с точки зрения ингредиентов в майонезе ничего вредного нет, если там нет консервантов и разных вкусовых добавок. Но перебирать с количеством тоже нельзя.

Одно дело, если мы добавили чайную ложку на всю порцию шашлыка, другое — если мы обмакиваем каждый кусок, и майонез стекает с мяса. Это уже перебор.

Резюмирую: шашлык с майонезом может иметь место на вашем столе. Но только если мы соблюдаем адекватные размеры порции: едим не больше одного шампура шашлыка и добавляем не больше 30 граммов соуса к нему, будь то майонез, кетчуп или другие соусы на их основе.

И лучше с жирными соусами сочетать наименее жирное мясо. В принципе, лучше делать шашлык из нежирного мяса, отказаться от свиной шеи или очень жирный баранины. Хорошо подойдет курица или индейка. Шашлык из бедренной части этих птиц будет не менее вкусен, чем свиной. А еще он будет менее вреден для сердечно-сосудистой системы, так как курица и индейка все же диетические сорта мяса.

Чтобы снизить негативное влияние шашлыка на наш организм, следует сочетать мясо с овощами, зеленью, пряностями, гарнирами из сложных углеводов. Чем больше клетчатки мы съедим вместе с мясом, тем проще нашему желудку и кишечнику будет справиться с перевариванием мяса. Поэтому, например, в грузинской и других кавказских традициях принято подавать шашлыки с зеленью и свежими овощами.