Пять главных правил полезного бутерброда

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/pyat-glavnyh-pravil-poleznogo-buterbroda/
Пока все считают, что бутерброды вредны для здоровья, мы предлагаем тебе не отказываться от вкусной еды. Просто следуй пяти важным правилам и твой бутерброд будет полезным.

Бутерброд можно назвать удобной едой в поездках, за обедом или даже просто перед телевизором. При этом многие женщины жалуются, что поправляются на бутербродах, страдают от нарушения обмена веществ. На самом деле, как утверждает врач-диетолог, физиотерапевт Марианна Трифонова, нужно просто правильно приготовить бутерброд. И все проблемы исчезнут. Итак, что нужно сделать...

Выбираем полезный хлеб
Чтобы бутерброд отвечал принципам рационального питания, в его состав должны входить, по возможности, только натуральные ингредиенты. В первую очередь это касается основы – хлеба. Желательно, чтобы он был не сдобный. Лучше всего – из муки грубого помола. Причем

не свежеиспеченный, а немного подсушенный. В этом случае бутерброды не навредят желудку и не вызовут метеоризма.
Самый здоровый вариант – хлеб из пшеницы твердых сортов. Также он может быть приготовлен из зерновой смеси, например с добавлением орехов или семечек. Или вовсе заменить его хлебцами и сухариками.

Отказываемся от масла
Классическая модель бутерброда предусматривает использование сливочного масла. Однако от него можно и даже нужно отказаться. Особенно, если вы готовите бутерброд с окороком или шейкой. Жира в таком сэндвиче более чем достаточно – дополнительный нам ни к чему.

Другое дело, когда бутерброд с овощной или рыбной начинкой. В данном случае вполне допустимо добавление жира. Но в идеале это должно быть не суперкалорийное масло, а легкий майонез.

Не забываем про овощи и зелень
Очень немногие люди кладут в бутерброды овощи. А зря. Именно дары огорода делают сэндвич по-настоящему полезным. Огурцы, помидоры и прочие их товарищи низкокалорийны – это хорошо сказывается на фигуре. Они являются прекрасным источником клетчатки, которая улучшает работу кишечника и дарит нам сытость. И конечно, из них мы получаем необходимые витамины. Поэтому чем больше самых разных овощей будет на вашем бутерброде, тем лучше.

В формулу правильного бутерброда обязательно входит и свежая зелень. Это могут быть листья салата, петрушка, укроп, шпинат. Они улучшают пищеварение и обогащают блюдо витаминами.

Варим мясо
Полезный бутерброд обязательно содержит белок. Поэтому основной его компонент – мясо. Желательно, чтобы оно было не жареным, а отварным. И не содержало видимых жировых прослоек. Хорошо подходят для сэндвичей говядина, телятина и куриная грудка. Впрочем, любители могут смело заменить все это рыбой. Желательно, чтобы она не была соленой. Особенно, если у вас есть склонность к отекам или проблемы с почками.

Иногда можно использовать и колбасу. Но только если вы готовы отказаться от масла. При этом стоит избегать сырокопченых вариантов, так как они содержат много животных жиров и очень калорийны.

Добавляем мягкий сыр
Последним аккордом в приготовлении бутерброда является сыр. Он обогащает сэндвич дополнительным белком. А еще – дарит нашему организму кальций, необходимый для крепких ногтей и зубов.

Какой сыр выбрать для бутерброда – дело вашего вкуса. Впрочем, традиционно для полезных сэндвичей не используют сыры твердых сортов. Вместо них применяют плавленые. Они легче усваиваются. Тем, кто сидит на диете, желательно использовать сыры с жирностью ниже 20%.