**Как выбрать полезный молочный коктейль**

Молочный коктейль считается крайне неоднозначным продуктом. С одной стороны, он очень вкусный и калорийный, также его компоненты содержат полезные для организма вещества, если приготовить его дома из молока низкой жирности, без сахара, с добавлением фруктов и овощей.

Молочный коктейль – это холодный, жирный, сладкий и очень калорийный напиток. Калорийность такого напитка составляет в 100 мл (это ½ стакана): 96,6 кКал на 100 г, содержание белка – 2,9 г, жира – 4,3 г, углеводов – 12,5 г. Суточная потребность в белке для взрослого человека составляет для мужчин – 65-117 г/сут, для женщин – 58-87 г/сут. Суточная потребность в жирах 0,7-2 г на каждый кг массы тела, в углеводах – 257-586 г/сут, что покрывает 50-60% суточной энергетической потребности.

Часто в молочный коктейль добавляют различные сиропы, подсластители, орешки, соответственно, такой десерт станет просто целым набором «пустых» углеводов и пищевая ценность коктейля будет очень высокой. Одна порция коктейля может содержать суточную норму калорий, т.к. для его приготовления используют жирное молоко и калорийные добавки, такие как мёд, карамель, шоколад. В одной порции коктейля содержится в 3 раза больше жиров, чем нужно организму. Молочные напитки содержат огромное количество сахара, который стимулирует центр удовольствия, вызывая желания выпить еще одну порцию. **Поэтому от такого десерта лучше отказаться людям с ожирением.**

**Не рекомендуется употреблять коктейли, приготовленные из искусственных порошковых ингредиентов с красителями, ароматизаторами и усилителями вкуса в составе.** Чрезмерное употребление такой сладости может привести к нарушению пищеварительных процессов.

**Молочный коктейль, приготовленный дома из натуральных компонентов приносит не только вред, но и пользу.** В составе молока содержится много кальция, который важен для костной ткани и зубов, также содержатся и минералы, положительно влияющие на сердечно-сосудистую и пищеварительную систему. В качестве наполнителей можно использовать клубнику, малину, вишню и др. ягоды, также овощной или фруктовый сок, ростки пшеницы или овсяные хлопья. **Не рекомендуется использовать жирное молоко, сахар.**

**Чтобы приготовить диетический молочный коктейль, придерживайтесь следующих правил:**

1. Используйте обезжиренные продукты.
2. Не используйте сахар и сиропы. Лучше использовать свежие или замороженные ягоды и фрукты.
3. Не используйте различные калорийные наполнители – шоколадную стружку, карамель, варенье. В простых рецептах коктейлей допустимо использовать специи.
4. Не добавляйте мороженное.
5. Чтобы у коктейля образовалась пенка, перед приготовлением немного подморозьте молоко

*На основе молока или кефира можно приготовить вкусные коктейли, рецепт которых очень прост:*

**С клубникой и овсянкой**

- 500 мл обезжиренного молока,

- 2 столовые ложки овсяных хлопьев (*именно овсянку, а не готовые мюсли или быстрорастворимые хлопья*),

- ½ стакана клубники

- щепотка корицы

Чтобы приготовить напиток, смешайте блендером все компоненты.

**С авокадо и мёдом**

Авокадо очень полезен для организма – он способствует снижению холестерина в крови и славится антиоксидантными свойствами.

- 500 мл обезжиренного молока,

- 1 столовая ложка натурального мёда,

- мякоть 1 авокадо.

Смешайте блендером все компоненты.

**С грушей и корицей**

Этот коктейль в рационе питания сладкоежек станет настоящим праздником – несмотря на низкую калорийность, напиток получается совсем не «постным». К тому же, груши показаны для снятия отёков.

- очистите от кожуры 2 груши, уберите сердцевины, порежьте на кусочки

- 500 мл обезжиренного молока,

- 1 столовая ложка свежевыжатого сока лимона,

- щепотка корицы.

Смешайте блендером все компоненты.

**С имбирём и мёдом**

Имбирь часто добавляется в рацион здорового питания – он способствует сжиганию жиров и нормализации микрофлоры. По этому рецепту вы получите кисло-сладкий пикантный напиток.

- 500 мл нежирного кефира,

- 1 чайная ложка свежего имбиря, натертого на тёрке,

- 1-2 чайные ложки жидкого мёда,

- щепотка корицы.

Смешайте блендером все компоненты.

*Статью подготовил врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике –Чувашия в г. Новочебоксарске» Петрова Ирина Валерьевна*