Шашлык: польза и вред. Как не переедать на майских праздниках?

4.5.2026 - | Интерфакс-Россия

В настоящее время шашлыки готовят по всему миру. На Западе и в Америке "верченые" блюда превратились в "переворачиваемые" на решетке барбекю. В Азербайджане шашлык называют "кебаб" (котлета из рубленного мяса, обжаренная на шампуре), в Турции — "шиш-кебаб", в Армении — "хоровац". В Грузии готовят "мцвади". Приготовление маленьких кусков мяса на шампурах также распространено в Индонезии, Малайзии и Таиланде.

По словам диетолога Елизаветы Дзантиевой, лучше всего усваиваются организмом нежирные куски мяса и птицы: курицы, индейки, говядины, молодой нежирной баранины. Шашлык также можно приготовить из рыбы.

В первую очередь стоит обратить внимание на запах и цвет. Запах должен быть нейтральным, без резких ароматов, а цвет — соответствовать выбираемому мясу. Например, у свинины нежно-розовый цвет, у баранины — красный с белыми прожилками, а у говядины — насыщенно-красный цвет.

Перед выбором мяса важно определить и его плотность. При надавливании на кусок образуется "ямка": если мясо быстро выравнивается, значит оно свежее. Если медленно, значит мясо долго лежало и уже заветренное.

Лучший маринад для шашлыка, считает Дзантиева, — это его отсутствие.

"Лучший маринад — это мясо с добавлением натуральных специй (соль, перец, паприка, лук, зелень)", — рассказала диетолог.

Она также призывает не мариновать мясо в майонезе, масле, соусах с добавлением красителя и сахара — они придают блюду дополнительную калорийность.

Порезать мясо и обильно посыпать его специями. Далее — залить мясо газированной минеральной водой. Через 40 минут мясо будет готово к жарке.

Нарезать мясо небольшими кусками. На дно кастрюли выложить слой луковых колец, листьев кинзы, сбрызнуть их соком лимона и соевым соусом. Следом выложить слой мяса. Слои чередовать, пока не закончится мясо. Замаринованное мясо убрать в холодное место на пару часов.

Хороший шашлык не должен быть пережарен, напоминает эксперт.

"Стоит обратить внимание на степень прожарки мяса. Оно должно быть готово, но не пережарено, потому как из-за высокой температуры на кусочках мяса образуются поджаристые корочки — в них содержатся гетероциклические амины и акриламид. которые являются сильным канцерогеном, они формируются в мясе из креатинина, аминокислот и сахаров в процессе жарки. Акриламид поражает нервную систему, печень, раздражает слизистые", — рассказала Дзантиева.

Согласно современным исследованиям, норма потребления мяса в сутки составляет:

"В среднем диетологи рекомендуют включать в рацион мясные деликатесы 3-5 раз в неделю в умеренном количестве", — сказала Дзантиева.

Чтобы не переедать в период застолья — стоит употреблять пищу с интервалом примерно в 3-5 часов и контролировать размер порции — 250-300 грамм за прием.

"Также стоит сочетать в порции белок (мясо, рыба, птица), углеводы (хлеб, крупы, картофель) и клетчатку (овощи)", — отметила она.

Более того, рекомендуется отказаться от фабричных соусов: кетчупа, сырного соуса, майонеза и других.

Обозреватель Анастасия Мельник

Самое важное и интересное — "Интерфакс-Россия" в Max

https://www.interfax-russia.ru/kaleidoscope/shashlyk-polza-i-vred-kak-ne-pereedat-na-mayskih-prazdnikah