



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР АТОМНОЙ ЭНЕРГИИ  
214000, г. Смоленск, ул. Пржевальского, 4; тел. (4812) 68-30-85  
[www.smolensk.myatom.ru](http://www.smolensk.myatom.ru) e-mail: [smolensk@myatom.ru](mailto:smolensk@myatom.ru)

## **«Научный холодильник»: смолянам рассказали о полезных салатах**

О мифах, связанных с салатами, а также о том, чем «заесть» оливье, рассказали смолянам на первом в новом году выпуске научно-популярного ток-шоу о еде «Научный холодильник».

Всех, кому интересен научный подход к еде, Информационный центр по атомной энергии (ИЦАЭ) Смоленска пригласил поговорить о салатах 28 января в кофейне «Вечером стулья».

После новогодних праздников эксперты ток-шоу – кандидат биологических наук, доцент Смоленского государственного университета Елена Елагина и нутрициолог Ия Лерниченко – развенчали мифы, связанные с салатами, а также рассказали, какой полезный салат съесть после оливье.

Так, например, зрители узнали, что латук или салат посевной был любим ещё древними римлянами, которые считали, что он обладает успокаивающим действием. «В России этот салат появился в 16 веке и сегодня он – основа рациона всех, кто следит за здоровьем. Этот салат содержит мало калорий и большое количество витаминов и микроэлементов. Кроме того, он богат биологически активной водой, которая сродни нашим клеткам», – рассказала Елена Елагина.

Ещё один фаворит россиян – салат «Батавия», который часто используют для приготовления закусок или как дополнение к мясу или рыбе. Он обладает приятным сладковатым вкусом и полезен для нервной системы. Созревает этот салат всего за два месяца, так что за лето можно получить не один урожай.

Салаты с фиолетовым окрасом листьев – обладатели флавоноидов, которые являются мощными антиоксидантами, поэтому эти салаты наиболее полезны для нашего организма, отметила эксперт.

Удивление аудитории вызвала информация о том, что кресс-салат и руккола, которые тоже встречаются на нашем столе, к салатам не имеют никакого отношения. «Это уже совершенно другой вид растений. Они содержат эфирные масла, которые подходят не всем людям, и в нашей зоне

они не очень распространены. А рукколу древние римляне вообще считали афродизиак», – объяснила биолог.

На вопрос, вредны ли салаты, выращенные в теплицах, эксперт ответила, что современное тепличное хозяйство – это высокотехнологичное производство, где строго контролируют химический состав растений, поэтому выращенного там бояться не стоит.

«Чаще всего первое, что ассоциируется с новогодним столом, – это салат оливье. Он, конечно, очень вкусный, но в нём есть "ловушки". Например, в 100 граммах этого салата содержится до 300 ккал. А это, между прочим, час плавания в бассейне или два часа ходьбы», – продолжила тему салатов Ия Лерниченко.

По её мнению, в период новогодних праздников организм испытывает стресс, потому что в это время мы употребляем тяжёлую пищу, которую нельзя похвалить за обилие микроэлементов. «Поэтому, чтобы правильно "заесть" оливье после новогодних праздников, нужно перейти на лёгкие салаты, богатые витаминами, особенно магнием, кальцием, витаминами группы В. Суточная рекомендация потребления свежих овощей – 400 – 600 граммов», – считает нутрициолог.

О том, как овощи и фрукты дольше сохраняют в свежем виде, участники «Научного холодильника» узнали от руководителя ИЦАЭ Натальи Кибисовой, которая рассказала об использовании радиационных технологий при обработке пищевых продуктов. Дозы облучения при этом строго контролируются и являются абсолютно безопасными, подчеркнула она.

Завершением ток-шоу стал мастер-класс от шеф-повара кофейни «Вечером стулья» по приготовлению быстрого, лёгкого и полезного салата.







