

# Чем полезно и как приготовить мороженое дома?

Эпиграф: «Детям — мороженое, его бабе — цветы!»

Прием-прием, на связи [Азбука Бодибилдинга](#), как слышно?

Барышни, верещите :), ибо сегодня нас ждет десертная заметка, и поговорим мы в ней про мороженое. По прочтении Вы узнаете: чем оно полезно, как его правильно выбирать и как приготовить в домашних условиях. Уверен, статья Вам придется по вкусу, и Вы все пальчики оближите.

*Чем полезно и как приготовить мороженое дома?*



Итак, все дела по боку, займемся нашей вкусной и прохладной темой.

## Чем полезно мороженое? FAQ вопросов и ответов

Думаю, Вы заметили, что в последнее время мы отклонились от суровых накачательных заметок и переключились на лайтовые питательные темы, и надо сказать, что это не случайно, за окном лето, и посему не хочется грузить Вас простынями заумных символов, оставим это на осень и там будем нудить по-страшному :). К текущему моменту у нас в летнем пантеоне накопилось приличное количество постов освежающего характера, это и [[чем полезен квас?](#)], и [[чем полезна дыня?](#)] и другие, поэтому, если еще не знакомы с этими рукотворными творениями, то, милости просим, изучайте. Мы же идем далее, и сегодня на повестке дня самый актуальный в жару продукт...

Какой человек не любит мороженое? Но почему оно нам всем так нравится, есть ли в нем что-то полезное, можно ли его употреблять спортсмену, и, если да, то какое. Ответы на все эти вопросы мы и постараемся дать в рамках этой заметки. Собственно, приступим-с.

### **Примечание:**

*Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.*

### **Что такое мороженое, и чем оно полезно?**

Мороженое – сладкий замороженный десерт на основе молока, сливок, масла и фруктов, также возможно добавление ароматизаторов и различных [пищевых добавок](#), обеспечивающих нужную консистенцию и срок хранения. Несмотря на то, что мороженое на **50%** состоит из воздуха, это высококалорийный продукт и некоторые его сорта содержат до **20%** углеводов и жиров. В целом,

композиция мороженого и соотношение БЖУК для некоторых его видов представляют собой такую картину.



ПРОДУКТЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
Мороженое молочное	3.20	3.50	21.30	126.00
Мороженое молочное крем-брюле	3.50	3.50	23.10	134.00
Мороженое молочное шоколадное	4.20	3.50	23.00	138.00
Мороженое сливочное	3.30	10.00	19.80	179.00
Мороженое сливочное крем-брюле	3.50	10.00	21.60	186.00
Мороженое сливочное шоколадное	3.50	10.00	21.50	188.00
Пломбир	3.20	15.00	20.80	227.00
Пломбир крем-брюле	3.00	15.00	23.00	235.00
Пломбир шоколадный	3.60	15.00	22.30	236.00
Эскимо	3.50	20.00	19.60	270.00

Что касается преимуществ, то к основным можно отнести:

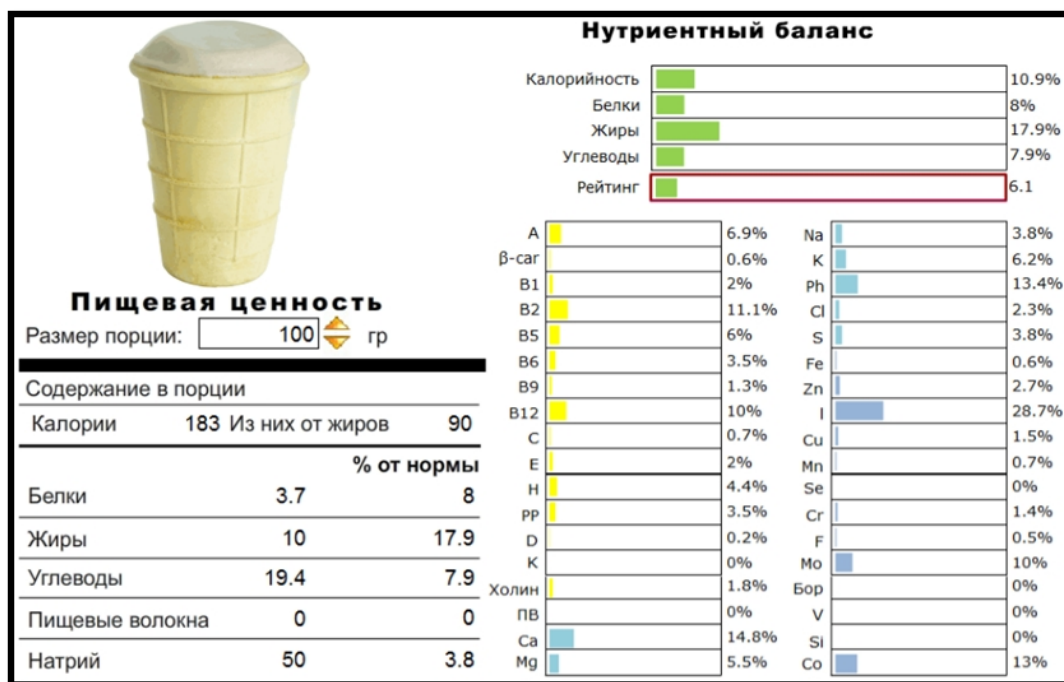
- высокая калорийность (около **150-250** ккал на **100** гр) и хороший источник быстрой энергии;
- возможность быстро набрать жировую массу для людей худощавого телосложения/эктomorфов;
- относительно высокие уровни витаминов **B2, B12, H, PP** и минералов фосфора, кальция, йода;
- высокое содержание тиамина, антиоксидантов, рибофлавина, ниацина, которые укрепляют иммунную систему;
- стимулирование центра удовольствия;
- стимулирование влечения/либидо (при употреблении ванильного мороженого).

В киосках и ларьках продается уже готовый к употреблению продукт, однако за его “плечами” стоит сложный технологический процесс производства, состоящий из следующих этапов:

1. приемка и оценка качества сырья;
2. подготовка основного сырья;
3. составление смеси по рецептуре;
4. фильтрация;
5. пастеризация;
6. гомогенизация;
7. охлаждение;
8. созревание смеси;
9. фризирование;
10. фасовка;
11. закаливание;
12. упаковка.

Поэтому промышленное мороженое — не такой простой продукт, как кажется на первый взгляд.

Что касается пищевой ценности и нутриционного профиля сливочного мороженого, то он такой.



## Два полезных свойства мороженого для атлета и человека, ведущего ЗОЖ

Многие полагают, что мороженое не несет в себе никакой пользы, что это просто вкусный десерт и ничего более. Однако мороженое не такой уж бесполезный продукт, оно несет в себе **2** важных свойства. Итак, знакомьтесь...

### Свойство №1

Мороженое на определенный промежуток времени делает человека счастливым. Оно стимулирует химические вещества мозга, в частности, выработку серотонина, который ответственен за сон, обучающую деятельность и общее настроение (в т.ч. чувство, что все хорошо). При потреблении мороженого также высвобождается дофамин – естественный регулятор чувств эйфории и удовольствия. При лизании мороженого проявляется немедленный эффект на орбитофронтальной коре головного мозга, который заключается в активации центра удовольствия.

Таким образом, мороженое разгружает мозг, снимает стресс/напряжение и может использоваться атлетами после силовой тренировки в жару, как приз за выполненный объем зальной работы. Ввиду того, что после тренировки нужно закрывать углеводно-белковое окно, и можно позволить себе простые углеводы, то мороженое может стать вполне подходящим вариантом закрытия анаболической форточки (преимущественно для эктоморфов).

### Свойство №2

Второе свойство, которое может пригодиться определенным категориям трудящихся, это набор общей массы тела в достаточно короткие сроки. Если Вы эктоморф и, как говорится, “не в коня овес”, т.е. твердые приемы пищи практически никак не сдвигают стрелку весов вправо, а хочется набрать вес (в т.ч. жировую массу), то потребляйте после тренировки мороженое с порцией орехов. Таким образом, Вы за один прием получите достаточное количество калорий и создадите профицит энергии, который и поможет Вам в увеличении массы тела. Данная рекомендация справедлива для чистых эктоморфов (с узкой талией, до **70-75** см), у которых нет проблем с ЖКТ в переработке лактозы (молочный сахар).

### Мороженое сделает меня толстой?

Среднестатистическая фитоняшка и, вообще, девушка, следящая за своей фигурой, хоть и любит мороженое, но старается его обходить стороной, ввиду отложения его “на себе”. Это действительно

пытка, когда приходит лето, а тебе (а дамы практически все любят сладкое) приходится сочно облизываться и обходить стороной точки продажи мороженого. Однако, барышни, есть хорошая новость, мороженое есть можно только с оговоркой не Фрейдю.

Да, мороженое — калорийный продукт и там много простых углеводов, тех, которые быстро всасываются и создают пик сахара в крови, однако чем меньше жира в мороженом, тем больше в нем сахара. Например, в пломбире сахара **14-16%** (жира **15%-20%**), в молочном — сахаров порядка **19-20%** (жира **6-10%**), а в плодово-ягодном (а.к.а. фруктовый лед) **25-30%** (жира **0,5-1%**). Чем жирнее мороженое, тем ниже у него [гликемический индекс](#) (ГИ), так у пломбира он **50-52** единицы, против **70** у плодово-ягодного.

Поэтому соотносите мороженое не только на основании калорийности, но и жиров/углеводов и гликемического индекса, а чтобы Вам было проще ориентироваться, всегда помните про следующие данные.

Вид мороженого	Белки	Жиры	Углеводы	Гликемический индекс
пломбир	3,7	15	20	52
сливочное	3,3	10	19,8	55
молочное	3,2	3,5	21,4	60
фруктовый лед	0,5	0,5	19	70

Вывод: в дни тренировок (после нее) можно себе позволять по **1** порции (**80-100** гр) мороженого средней жирности (сливочное/молочное), в дни свободные от занятий вариант фруктовый лед (**50-70** гр) будет оптимален.

Итак, некоторую теоретическую базу мы заложили, теперь займемся практической стороной, а именно, поговорим про...

### Как выбрать правильное мороженое?

Вы когда-нибудь наблюдали за тем, как люди (большая их часть) покупают мороженое? Обычно этот процесс сводится к выбору наиболее красочной упаковки или стандартного вафельного стаканчика. Зачастую многие не удосуживаются читать состав продукта, и весь процесс покупки сводится к методу тыка. Например, мамочка спрашивает у ребенка: “сына, ты какое мороженое будешь?” и сына отвечает: “Вот это!”. Однако ответственность за тех, кого мы приручили лежит на нас, и, следовательно, “старший товарищ” (т.е. мы) должен контролировать, что ест его ребенок — замороженные красители или натуральные компоненты.

Обычно в мороженых киосках/лавках качество последнего можно охарактеризовать как «так себе». Почему так себе? Все дело в составе: если начинаешь читать состав мороженого, то понимаешь, что натуральностью там и не пахнет. Отсюда и такая относительно низкая цена. Поэтому, если Вы действительно хотите получить какую-то пользу и удовольствие от продукта, то всегда при покупке вспоминайте следующую информацию (кликабельно).



### О ЧЕМ РАССКАЖЕТ УПАКОВКА

**СТАНДАРТЫ**  
**ДСТУ 4733:2007**  
 в состав входит только натуральное молоко

**ДСТУ 4735:2007**  
 мороженое с добавлением растительных жиров (например, пальмового масла).

**ТУ**  
 производитель использует собственную рецептуру. Как правило, молочные компоненты он заменяет более дешевыми – растительными

**ЕШНИ ХОРОШИЕ**

- Е406
- Е410
- Е412
- Е415
- Е471

**ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО**  
 заменяет молочный жир. Имеет канцерогенное действие, повышает уровень холестерина в крови, чем способствует атеросклерозу, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**ЕШНИ ПЛОХИЕ**

- Е433: смешивающее и связующее вещество. Может стать причиной аллергической реакции.
- Е488: улучшает уровень вязкости. Может повредить слизистую органов пищеварения и повлиять на работу печени.
- Е476: продлевает срок годности. При переизбытке может спровоцировать аллергию, сказаться на работе печени и почек.
- Е466: стабилизатор консистенции. Может быть причиной расстройства желудка.
- Е407: эмульгатор-загуститель. Способен вызвать расстройство ЖКТ.

### ПРАВИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

**УПАКОВКА**  
 Упаковка ровная и сухая – признак, что везли и хранили мороженое правильно.

**СОСТАВ**  
 В составе нет добавок Е, красителей, идентичных натуральным, ароматизаторов (кроме ванилина) и растительных жиров.

На этикетке крупно указано: «Молочное» (до 7,5% молочного жира), «Сливочное» (до 11,5% молочного жира), «Пломбир» (от 12 до 20% молочного жира). Это своего рода гарантия, что растительных жиров в продукте нет.

На первом месте в составе – сливки и молоко.

В составе правильного шоколадного мороженого есть какао-порошок, а в крем-брюле – гущинное молоко.

Состав продукта занимает 1-2 строчки, ингредиентов не больше 8.

Состав мороженого в глазури указан отдельно, глазури – отдельно (в ней допускается наличие растительных жиров. Мороженое в натуральном шоколаде сегодня вряд ли можно найти).

**НЕПРАВИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ**

- На этикетке крупно указано: «Мороженое». Скорее всего, на оборотной стороне есть сноски «растительное» или «с растительным жиром».
- В составе сахар стоит на первом месте. Ингредиентов больше 8.
- Среди ингредиентов нетрадиционный цвет: голубой, зеленый и пр.
- В составе шоколадного мороженого или крем-брюле есть красители и ароматизаторы – перед вами не классическое мороженое по ГОСТу 31457-2012, а «подделка».
- Упаковка неправильной формы, с наледью – признак того, что мороженое было повторно заморожено. Это чревато наличием опасных бактерий и испорченным вкусом. Потрескавшаяся глазурь – тоже повод задуматься: прошлый ГОСТ, действовавший до 1 июля, допускает не больше 5 трещинок на эскимо.

Также следует сказать, что рынок мороженого представлен разными производителями, но основные игроки из них это:

- Unilever – 20,2%;
- Nestle – 12,1%;
- Русский холод – 10,5%;
- Айсберри – 10,2%.

Чаще всего именно мороженое этих марок нам всучивают (вернее, мы сами покупаем), однако состав у них больше напоминает какой-то сложный химический продукт, т.е., да, присутствуют натуральные компоненты, но их с лихвой перекрывают различные пищевые добавки и усилители.

Поэтому имеет смысл обратить свой взор на российского производителя (часто местного или регионального), например, производственную компанию «Эскимос» (Томск), которая выпускает максимально натуральное мороженое, как-то, стаканчик «Творожное» (пломбир с творогом в вафельном стаканчике) или «Лакомый стаканчик» (пломбир ванильный с курагой, черносливом и орехами в вафельном стаканчике).

Думаю, наша заметка про мороженое была бы не полной, если бы мы не узнали, какие существуют простые и правильные варианты его приготовления, поэтому знакомьтесь...

### Как приготовить мороженое дома?

Думаю, Вы понимаете, мои уважаемые, что самое полезное (и часто вкусное) мороженое, это мороженое, приготовленное собственными руками из натуральных ингредиентов. Ниже приведены максимально простые и быстрые рецепты, из которых каждый сможет выбрать вариант, наиболее подходящий под его кулинарные способности (кликабельно).

### №1. Творожно-арбузное мороженое

#### Ингредиенты:

- 200 г мягкого творога;
- 300 г арбузной мякоти без косточек;
- 1 банан.

#### Приготовление:

Все ингредиенты измельчаем в блендере до однородности и ставим в морозилку на 3-4 часа, периодически взбивая.



### №2. Дынное мороженое

#### Ингредиенты:

- 1500 г дыни;
- 2 шт лимона;
- 180 г сахара.

#### Приготовление:

1. Помытую дыню очистите от кожицы и семян, нарежьте на небольшие кубики, перебейте с помощью блендера в пюре.
2. Добавьте в дынное пюре свежевыжатый сок из двух лимонов и сахар, хорошо перемешайте.
3. Поставьте пюре в холодильник на два часа. Через два часа перебейте микс блендером еще раз, поставьте в морозилку на два часа.



**3 белка** **300 мл жирных сливок** **½ стакана сахара** **4 ст.л. сахарной пудры** **1 стручок ванили** **1 ч.л. лимонного сока**

**шаг 1** Сливки налить в кастрюлю, бросить туда же стручок ванили, добавить сахар и варить на медленном огне полчаса, помешивая. Остудить. Взбить до пышной пены.

**шаг 2** Взбить белки, с каплей лимонного сока и пудру до крутой пены.

**шаг 3** Белки аккуратно ввести во взбитые сливки, перемешать. Убрать все в морозилку на 3 часа.

**шаг 4** Взбить замороженную массу миксером, закрыть пищевой пленкой и замораживать еще 3 часа.

### Натуральное мороженое с гречкой (300 г)

✓ Греча, 50 г    ✓ Яйца, 2 шт.    ✓ Сливки, 250 г

✓ Сахар, 100 г    ✓ Вода, 100 г

Если Ваши кухонно-приготовительные способности совсем ниже плитуса :), тогда обратите внимание на сухой вариант десерта от компании “Aleva” (Сербия). Это пищевой концентрат, который работает по принципу пакетных соков Zuko, помните такие? Их рецепт прост и звучал как: “просто добавь воды”, только здесь последнее заменяется **200** мл молока. Состав такого мороженого можно считать условно-натуральным и одним из лучших пакетных вариантов, ибо все ингредиенты знакомы и широко используются в пищевой промышленности.

**aleva**

**МОРОЖЕНОЕ**

с ароматом малины

75 г для 700мл готового мороженого

### Десерт сухой для мороженого с ароматом малины

700мл

1. В высокую узкую посуду влить 200мл холодного молока и добавить концентрат.
2. взбивать в миксере 5-10 минуты.
3. Взбитую массу разлить в подходящую посуду и заморозить.

**ПИЩЕВОЙ КОНЦЕНТРАТ СЛАДКИХ БЛЮД ДЕСЕРТ СУХОЙ ДЛЯ МОРОЖЕНОГО «АЛЕВА» С АРОМАТОМ МАЛИНЫ**

Состав: сахар, гидрогенизированный растительный жир, сироп глюкозы, лактоза, молочный белок, растительные жиры, лимонная кислота, краситель (бетанин, кармин), загуститель (натрия карбоксиметилцеллюлоза), ароматизатор, стабилизатор (гуаровая камедь), йодированная поваренная соль, молочный жир.

**ИНФОРМАЦИЯ об Аллергенах:** содержит молочные продукты, может содержать в следзах глютен, сою и орехи.

**Способ приготовления:** в высокую узкую посуду влить 200мл холодного молока, добавить концентрат и взбивать в миксере 5-10 минуты. Взбитую массу разлить в подходящую посуду и заморозить.

Хранить в защищенном от света месте при температуре не выше 20°C и относительной влажности воздуха не более 75%.

**Изготовитель:** А.О. Пищевая промышленность «Алева» Сербия, 23330, г. Novi Kneževac, ul. Svetozara Miletića 15.

Пищевая ценность	100 г содержит
Энергетическая ценность	439 ккал
Белки	3,2 г
Углеводы	82 г
Жиры	9,6 г

**EAC**

Представительство в РФ: Алева-Москва, 121248, г. Москва, Кутузовский просп., д.7/4, корп.1, пом.170.  
Телефон/факс: +7 (495)974 80 23; +7 (499) 243 34 34. E-mail: alevamoskva@mail.ru.

Web: [www.aleva.rs](http://www.aleva.rs)

Масса нетто: 75 г. Для 200мл молока.

Изготовлено/упаковано и срок годности до: указано на упаковке.

Ну вот, теперь Вы в курсе некоторых простых, быстрых и полезных рецептов мороженого и можете побаловать себя на досуге home made десертом.

## Послесловие

Сегодня мы максимально погрузились в мороженую тему и узнали, чем оно полезно, как его правильно выбрать и самому приготовить. Уверен, что эта заметка сделает Ваши качковские летние будни несколько разнообразнее и вкуснее, bon appetite!

[Скачать статью в pdf>>](#)

**PS.** а какое мороженое любите Вы?