

Чем полезен квас? Вся правда.

Приветствую, мои уважаемые фитоняшечки и качата!

Лето, жара, и главный пенный безалкогольный атрибут уже прочно занял свои позиции на улицах города...

Итак, как Вы уже наверное догадались, поговорим мы сегодня про питье в жару, а именно, выясним, чем полезен квас? По прочтении Вы узнаете все об этом напитке, его преимуществах, рецептах приготовления и правильном способе выбора и покупки.



Что, по кружечке? А почему бы и нет!

Чем полезен квас? FAQ вопросов и ответов

Ну, а начать хотелось бы с того, что сообщить, что это уже вторая статья из летнего цикла, в котором мы говорим исключительно про главные атрибуты этого сезона года, поэтому, если Вы еще не засвидетельствовали свое почтение заметке про дыню, то милости просим, мы же идем далее и сегодня поговорим про квас.

Уверен, нет такого русского человека, кто не был бы знаком лично с этим безалкогольным пенным напитком. Как только приходит лето, на улицы

вываливают желтые фирменные квасные прицепы и продавщицы, чаще всего молодежь, начинают “опаивать” население. Несмотря на то, что квас можно сделать в домашних условиях и даже купить в магазине, все же большинству нравится именно квас из бочонка, есть в этом какая-то романтика – постоять в очереди, достать монетки, понаблюдать за наливкой, взять запотевший стакан, сдуть пенку и, наконец, хряпнуть его. Однако, что Вы знаете о квасе, почему мы так его любим, и есть ли в нем что-то полезное? Вот это нам и предстоит выяснить далее по тексту.

Примечание:

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

Квас: что это за напиток, и чем он полезен?

Квас – традиционный славянский кислый напиток, который готовят на основе брожения (незавершённого спиртового и молочнокислого) из муки и солода или из черного или ржаного хлеба. По российскому стандарту он классифицируется, как безалкогольный напиток, а содержание этилового спирта от брожения составляет менее **1,2%**. В среднем содержание алкоголя составляет **0,5-1%**.

Основным ингредиентом кваса является рожь, которая служит хорошим источником витаминов **В-1** и **В-6**, **Е**, магния, фосфора и аминокислот. Квас также является источником молочной/уксусной кислот и простых сахаров. Первое обеспечивает сравнительно хорошее утоление жажды, второе — достаточное количество энергии для поддержания кратковременной физической активности. Благодаря углекислоте, которая облегчает переваривание и всасывание пищи, квас способствует улучшению пищеварения. Ферменты кваса благотворно сказываются на работе ЖКТ и перистальтике желудка.

К основным преимуществам можно отнести:

- низкая калорийность (около **20-40** ккал на **100** гр);

- пробиотическая активность (высокое содержание живых микрокультур);
- содержит широкий спектр питательных веществ, включая витамин В-12 и минерал марганец;
- выступает в качестве “тоника” крови (тонизирующее средство);
- высокие способности к утолению жажды;
- помощь в переваривании пищи и нормализация стула.

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



Два полезных свойства кваса для атлета и человека, ведущего ЗОЖ

Стандартная фитоняшка или каченок имеют сложившийся рацион, на котором они стараются “сидеть” на протяжении длительного времени, редко внося в него коррективы. Однако лето это именно тот период, когда следует внести коррективы в свою продуктовую корзину и добавить (в т.ч.) не строительные продукты. Да, квас не белковый продукт, и он не заставит Ваши мышцы расти, как на дрожжах, но у него есть 2 крайне полезных свойства, которые ни один протеин Вам никогда не даст. Итак, знакомьтесь...

Свойство №1

В современных продуктах – овощах/фруктах, содержание пробиотиков (хороших бактерий) крайне мало, а т.к. атлет должен питаться минимум 5 раз в сутки, часто возникают проблемы с желудком, пища не успевает перевариваться, гниет в кишечнике и вызывает различные “животные” проблемы. Особенно остро встает этот вопрос у девушек худощавого типа телосложения (эктomorф). Данные представительницы не могут “впихнуть” в себя столько еды, а если и могут, то часто это вызывает сбой в работе ЖКТ и туалетные посиделки.

Квас является сильным пробиотиком и оказывает положительное воздействие на здоровье ЖКТ и укрепление иммунной системы, делая питательные вещества более доступными для организма. Человек, который включит в свой рацион на некоторой постоянной основе квас, имеет высокие шансы в улучшении ситуации по работе своей пищеварительной системы и улучшению аппетита.

Свойство №2

Тренировки летом — это серьезный стресс для организма, высокая температура на улице и отсутствие адекватной вентиляции в зале может негативно сказаться на здоровье человека. В процессе высокой двигательной активности в организме нарушается водно-солевой баланс и обычный прием воды качественно не решает проблемы. В результате может произойти закисление крови (ацидоз), что негативно отразится на тренировке, точнее на возможности ее завершения.

Квас хорошо регулирует и восстанавливает водно-солевой баланс, и поэтому его оптимально принимать (вкуже с водой) во время занятий в жарком зале. Он даст силы, взбодрит и поможет провести всю тренировку на высоком идейном уровне.

Квас сладкий и сделает меня толстой?

Чего боится любая фитоняшка и девушка, следящая за фигурой? Правильно, что тот или иной сладкий продукт отложится у нее на талии, и стрелка на весах сдвинется вправо. Однако переживать за то, что квас сделает свое “толстое дело”

не стоит, и вот почему. Количество углеводов составляет **4-7** гр (не более **2%**) от суточной нормы человека, а гликемический индекс (ГИ) в диапазоне **30-45** единиц (в зависимости от рецептуры).

Единственным моментом, который может привести человека к увеличению процента жировой ткани, может стать магазинный консервированный квас. Такой напиток имеет ГИ в **1,5-2** раза выше домашнего/уличного из бочек. Поэтому, дамочки, пить квас и не бояться о наборе лишних кило можно, просто это должен быть home made или бачонок-street варианты.

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

Как выбрать магазинный и разливной квас?

Теория - это, конечно, хорошо, но ей жажду не утолишь :). Посему следующая информация поможет Вам выбрать достойный и правильный пенный напиток.

Идеальный квас в своем составе содержит только:

- закваску;
- сахар;
- воду;
- ржаной солод.

А на оборотной стороне должна стоять пометка “квас двойного брожения”. Именно такой квас следует искать на прилавках магазинов/супермаркетов. В связи с высокой популярностью этого напитка в России, такие крупные иностранные компании, как PepsiCo , Coca-Cola заинтересовались квасом, как продуктом реализации в РФ и выпускают свои бренды: “Русский дар”, “Кружка и бочка”. Однако пальму первенства на этом рынке держат наши (российские) компании: Дека (бренд “Никола”) и Очаковский.

Часто вместо кваса, особенно в супермаркетах, продают множество синтетических суррогатов (квасных напитков), которые состоят из воды, раствора углекислого газа, подсластителей и имитаторов вкуса. Такие “квасы” стоит обходить стороной.

Итак, задумав купить квас в магазине, всегда принимайте во внимание следующее.

Как покупать квас?

Перед покупкой изучите этикетку бутылки

Настоящий квас:

- Получен в результате живого брожения
- На дне бутылки может быть мутный естественный осадок
- Не более 1,2% - объемная доля спирта в напитке согласно ГОСТу Р 53094-2008 «Квасы. Общие технические условия»
- Может быть как осветленным, так и неосветленным

Состав: подготовленная вода, сахар, концентрат квасного сусла (ржаная или любая другая мука, ржаной и ячменный солод), двуокись углерода, дрожжи хлебопекарные сухие, регуляторы кислотности (кислота молочная, кислота уксусная).
Вода, сахар и концентрат квасного сусла всегда стоят в составе на первых местах!

Напитки, «притворяющиеся» квасом:

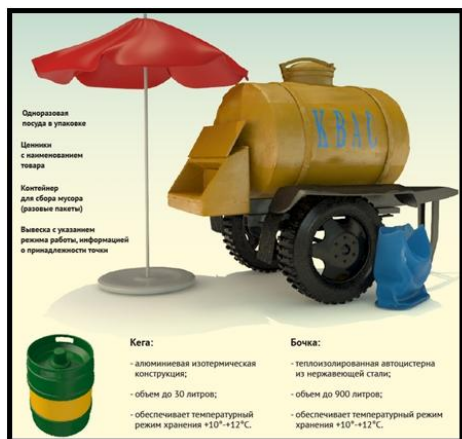
- Абсолютно прозрачная жидкость коричневого или желтого цвета, без осадка
- На бутылке, по ГОСТу, нельзя писать слово «квас», поэтому производители могут хитрить, указывая: «КВАСной напиток» (причем слово «квас» может быть написано крупными буквами, а остальное - мелкими!), «КВАСиК» и др.
- Нет предупреждения о наличии спирта в продукте (алкоголя в таком квасе вообще нет)

Состав: подготовленная вода, двуокись углерода, лимонная кислота, пищевая добавка «Концентрат кваса», подсластитель аспартам, цикламат натрия, краситель, идентичный натуральному.
Иногда в составе на последних местах могут указать солод. Это не говорит о том, что продукт прошел сбраживание.

Как готовят настоящий русский напиток?

- Концентрат квасного сусла.** Делают из ферментированного ржаного и ячменного солода, а также ржи, кукурузы и воды при высоких температурах. Некоторые производители закупают уже готовый концентрат, а не делают его сами. Это неплохо, но контролировать качество конечного продукта в таком случае сложно.
- Сбраживание сусла.** В концентрат добавляют дрожжи и немного сахара, а затем сбраживают. По российскому законодательству содержание алкоголя в квасе не должно превышать 1,2%.
- Фильтрация.** Механической фильтрацией или центрифугой из напитка удаляют дрожжи, чтобы квас не бродил дальше, сохранил свой сбалансированный вкус.
- Пастеризация.** Быстрый нагрев до высоких температур даёт возможность сделать квас безопасным, не применяя консерванты.
- Привнесение двуокиси углерода.** Если фильтрация и пастеризация удаляют из напитка слишком много «пузырьков», в него добавляют двуокись углерода. Благодаря этому квас остается естественно-газированным.
- Разлив по бутылкам.** Лучше всего квас хранится в затемнённых коричневых бутылках. Срок хранения - до полугода.

Разобраться в выборе уличного варианта кваса – разливного, Вам поможет такая памятка.

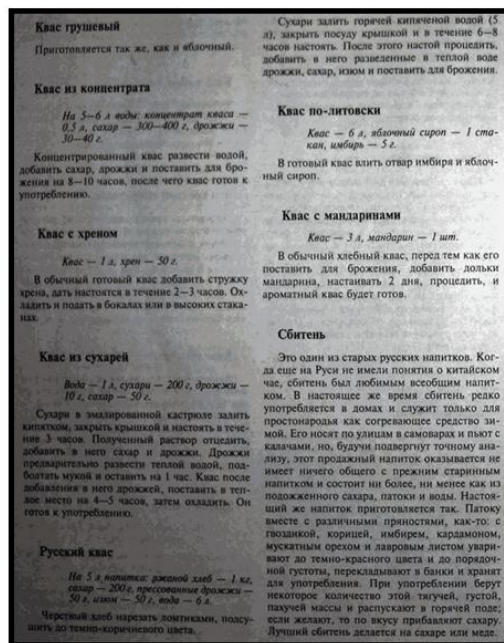


НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПКЕ	ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КВАС
Датую розлива (срок годности нефильтрованного кваса составляет 48 часов)	- отлично утоляет жажду - повышает активность - активизирует процесс пищеварения, улучшая аппетит - способствует перевариванию жирных и мясных блюд - восстанавливает баланс жидкости и солей в организме - стимулирует кислотность в желудке - полезен при профилактике кишечных расстройств и дисбактериозе
Ярлык с полной информацией о продукте (наименование, тип, данные фирмы-изготовителя, дата розлива, срок годности, пищевая ценность, информация о подтверждении качества, условия хранения, объем)	
Внешний вид продавца (халат или фартук, головной убор)	
ПОКУПАТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ТРЕБОВАТЬ	ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
Декларацию завода-изготовителя о качестве и безопасности продукта и соответствии заявленным на ярлыке свойствам и составу.	- гиперацидный гастрит - язвенная болезнь - онкология - проблемы с печенью и желчными путями - мочекаменная болезнь - колит и энтерит - аллергия при реакции на дрожжи, злаки, особенно овсянку, при реакции на алкоголь

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

Рецепты домашнего кваса

Ниже приведены максимально простые и разнообразные рецепты кваса, среди которых каждый найдет что-то близкое к своим кухонным способностям :).



Собственно, тему кваса на этом считаю закрытой, подытожим всю озвученную информацию.

Послесловие

Сегодня мы утоляли жажду и узнали, чем полезен квас, а также как его самому замастырить. Уверен, теперь Вы пересмотрите свое отношение (в положительную сторону) к этому пенному напитку, и Ваше лето станет не только свежее, но и немножко под шафе :).

Аривидерчи, друзья!