|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **О способах приготовления пищи, позволяющих сохранить ее полезные свойства**  |  |  |
| На наше здоровье влияет не только то, что мы едим, но и то, как мы это готовим. От того, каким образом будет приготовлено блюдо зависит его безопасность, калорийность, и то, на сколько удастся сохранить исходное количество полезных веществ.Правильный способ обработки продуктов позволяет:* сохранить макро- и микроэлементы;
* повысить усвояемость пищевых веществ;
* улучшить вид и вкусовые качества продуктов и готовых блюд;
* предотвратить возможность пищевых инфекций;
* предотвратить образование веществ, обладающих раздражающим действием на желудочно-кишечный тракт;
* предотвратить образование веществ, вызывающих негативное воздействие на обменные процессы в организме.

**Варка –** один из самых распространённых и безопасных видов термической обработки пищевых продуктов путём нагревания в кипящей жидкости. После отваривания продуктов, белки лучше усваиваются, поскольку структура белковых молекул частично разрушается, что способствует их лучшему расщеплению ферментами желудочно-кишечного тракта.Для того, чтобы при варке сохранить больше полезных веществ:* продукты закладывайте не в холодную, а уже в кипящую воду;
* варите продукты в небольшом объеме жидкости, в закрытой посуде, на умеренном огне, не допуская бурного кипения.

Минусы отваривания. Во время варки и термической обработки нейтрализуется большое количество витаминов, ферментов и минералов, от природы содержащихся в продукте. Одни из них «погибают» во время высоких температур при кипячении, другие – «уходят» в бульон и растворяются в нем. **Варка на пару -** хорошая альтернатива варке в воде или бульоне. Вкус отваренных на пару продуктов, более насыщенный, чем при обычной варке. Такой способ приготовления блюд позволяет максимально сберечь содержащиеся в продуктах, витамины, минералы и ферменты, ничего не уходит в воду. Если не готовить на пару сильно долго, то пища сохранит свой природный вкус, аромат и натуральную консистенцию. Этот способ идеально подходит, как для овощей, так и для мясных изделий. Он позволяет готовить продукты без использования масла, а на выходе получать сочное, низкокалорийное блюдо, которое прекрасно усваивается организмом и не содержит канцерогенов. Такая пища быстро насыщает организм и надолго избавляет от чувства голода. Минусы варки на пару. Приготовленные продукты получаются пресными. Если кусок мяса слишком большой, он полностью не пропарится, что не исключает опасности пищевых инфекций или паразитарных заболеваний. Если вы готовите на пару мясо и рыбу, нарежьте их небольшими кусочками или измельчите в мясорубке, чтобы блюдо пропарилось. **Запекание** - тепловая обработка продукта в атмосфере горячего воздуха при температуре 150-250°С. Пища, приготовленная в духовке, сохраняет свой цвет, форму и текстуру. Данный способ приготовления также является безопасным и диетическим. Лучше всего для запекания использовать пергамент, специальный термостойкий рукав или фольгу. В процессе готовки еда не пропитывается жирным маслом, не отдает витамины и минералы в бульон (если они и уходят в подливу, то потом все равно попадают в организм человека). Запеченные блюда всегда ароматные, приятные по консистенции, мягкие и сочные, так как готовятся в собственном соку. Особенно вкусными получаются мясо, рыба и морепродукты. Хотя запекать можно все, что угодно: овощи, бобовые, фрукты.  Однако диетологи не рекомендуют использовать данный вид термической обработки для мяса (высокая температура окисляет животные жиры и способствует образованию веществ, ускоряющих старение организма).**Жарка -** вредный способ приготовления пищи. Если вовремя жарки используется растительное или сливочное масло, то калорийность готовых блюд значительно увеличивается. Даже овощи, поджаренные на масле, становятся калорийным продуктом, хотя в свежем виде были диетическим. Высокие температуры способны убить полезные свойства даже самого хорошего растительного масла, которое содержит в себе важные омега-3 жирные кислоты. Такое масло из полезных жиров превращается в трансжиры, сильно повышающие уровень плохого холестерина в крови, оседанию холестериновых бляшек на сосудистых стенках. Это способствует развитию атеросклероза – главной причины большинства инфарктов и инсультов, которые сокращают продолжительность жизни. Трансгенные жиры способствуют снижению иммунитета, вызывают воспалительные процессы в организме и повышают риск развития онкозаболеваний. Однако, если вы не можете отказаться от жареных блюд, то отдавайте предпочтение посуде с антипригарным покрытием, в которой можно жарить без использования масла. Хорошая альтернатива – жарка на гриле (как электрическом, так и с использованием раскаленных углей). Для того, чтобы сохранить в продуктах больше полезных веществ следует соблюдать следующие правила: |

* Размораживайте мясные продукты только на воздухе, естественным дефростированием. При размораживании мясные продукты теряют свой сок, а вместе с ним в воду переходят питательные вещества (микроэлементы, витамины).
* Чистите продукты непосредственно перед тепловой обработкой. Не держите продукты в очищенном и нарезанном виде в воде или на воздухе. т.к. в нарезанных овощах витамины быстро разрушаются.
* Не добавляйте усилители вкуса и сильные приправы. Избегайте консервантов, красителей и ароматизаторов, отдайте предпочтение натуральности.
* Кушайте фрукты и зеленые овощи в натуральном свежем виде, а каши запаривайте, а не варите.
* Отдайте предпочтение свежим ингредиентам, которые не были заморожены и не хранились на протяжении длительного времени в холодильнике.

Всегда обращайте внимание на кулинарную обработку еды и отдавайте предпочтение тем методам, которые максимально сберегут пользу продуктов.

Помощник врача по гигиене питания

Серовского отдела ФБУЗ «Центр гигиены

и эпидемиологии в Свердловской области» И. Г. Смирнова