Автор: admin
13.03.2012 13:08 -

Как сохранить витамины в продуктах?

В кулинарных книгах основное внимание уделяется вкусовым достоинствам пищи, а учитывать следует максимальное сохранение в продукте пищевых веществ, которые необходимы нашему организму, и гигиенические требования. Главная задача хозяйки – сохранить витамины при кулинарной обработке, поэтому, выбирая вид кулинарной обработки, следует предпочитать, те, которые не требуют длительного нагревания. Для здоровья требуется совсем простая пища. Нужно поминть, что большие потери биологически активных веществ в продуктах происходят в процессе кулинарной обработки. Поэтому важно знать, как правильно приготовить пищу, сохранить ее здоровой и вкусной. Неправильная, неумелая обработка может привести к потерям (до 10-15 %) основных пищевых ингредиентов.

Существуют правила обработки продуктов, которые должны неукоснительно соблюдаться.

- Не допускайте длительного хранения размороженного мяса и рыбы (желательно подвергать их немедленной термической обработке).
- Не замораживайте продукты снова, если они уже были разморожены.
- Мясо для приготовления у нас, как правило, в мороженом виде, хотя предпочтительнее отказаться от замороженного мяса.
- При разморозке мяса следует помнить: чем медленнее идет процесс оттаивания, тем меньше теряется мясного сока и питательных веществ. С этой целью мясо выкладывают на специальную посуду и оттаивают при комнатной температуре.
- Не следует его орошать теплой водой или погружать в воду (при таком оттаивании происходят значительные потери мясного сока и интенсивное размножение микроорганизмов).
- После оттаивания мясо обмывают проточной водой и немедленно занимаются дальнейшей обработкой.

Любой способ обработки вносит изменения в химический состав пищи.

- Тепловая обработка продуктов должна быть минимальной, потому что она нарушает структуру тканей продукта, биохимические связи, уменьшает содержание ферментов, минеральных веществ, витаминов, в результате чего пища уже не в состоянии полностью выполнить свои функции.
- К примеру, сильный нагрев жиров снижает их пищевую и биологическую ценность, а вдобавок ко всему они приобретают еще и канцерогенные свойства, оказывающие свое действие на весь организм человека.
- Тепловая обработка имеет двоякое значение: под воздействием высокой температуры погибают микробы, пища приобретают лучший вкус, легче измельчаются, переваривается и усваивается организмом.

- С точки зрения рационального питания жарение – самый несовершенный и вредный для здоровья способ кулинарной обработки.
- Наиболее «щадящим» в отношении витаминов является варка на пару, запекание. «Щадящие» методы приготовления пищи «щадят» не только витамины, но и желудок.
- Варить продукты необходимо в минимальном количестве воды, достаточном, чтобы только покрыть продукты. Предпочтительнее производить варку овощей не в воде, а на пару.
- При варке часть витаминов и минеральных солей переходит в отвар, поэтому нерационально выливать воду, в которой варились овощи, бобовые.
- В отличие от других овощей бобовые (горох, фасоль) предварительно перед приготовлением следует замачивать в холодной воде на несколько часов – в этом случае время варки значительно сокращается. Варить их нужно в той же воде, в которой они замачивались.

Следует помнить, что избыточная варка неблагоприятно сказывается и на витаминах круп, которые перед приготовлением тщательно перебирают, промывают и только затем используют.

Картофель, морковь, свеклу нужно сначала очистить от налипшей земли, а затем очистить от кожуры. Так, при очистке картофеля (надо чистить срезая максимально тонкий слой) теряется от 16 до 22 % витамина С, когда же готовят картофельное пюре, то витаминов теряется еще больше.

Картофель лучше всего варить на пару или запекать в духовке и, конечно же, с кожурой (под ней находится очень тонкий слой веществ, ферментов и витаминов, помогающих усваивать крахмал). При чистке этот слой непременно срезается, и на переваривание крахмала организм вынужден брать эти вещества из своего резерва, а они ему нужны для других дел. Витамин С в картофеле и других овощах почти полностью сохраняется при погружении их в горячую воду, в холодной воде есть ферменты, вызывающие окисление витамина С и других веществ, и поэтому заливать овощи холодной водой – ошибка.

Во избежание разрушительного контакта овощей с металлами лучше пользоваться плотно закрытой эмалированной посудой и употребить их сразу же после приготовления. Для сохранения витаминов при варке желательно мешать деревянной ложкой. Нельзя допускать бурного и, главное, излишне долгого кипения, нельзя переваривать овощи.

Воздействие солнечных лучей увеличивает потери витамина С, быстро разрушается он и в очищенных овощах. Соление и маринование также разрушает этот витамин. А в организме человека аскорбиновая кислота не образуется, и отсутствуют ее накопления.

Капуста - тоже хороший источник аскорбиновой кислоты, не только в свежем, но и в квашеном виде. Но вся ее ценность теряется, если ее варить или тушить.

Что бы вы не готовили, скромный завтрак или праздничный обед, овощи непременно должны быть на столе (они оказывают большое влияние на процесс пищеварения и усвоение пищи).

Покупая молоко, помните, что перед его употреблением его нужно процедить, а потом кипятить. Конечно, кипячение несколько снижает пищевую ценность продукта, но обеспечивает безопасность употребления.

Не готовьте впрок. Если вы хотите, чтобы ваша семья полноценно питалась, вам придется отказаться от этой привычки. Если вы готовите впрок, помните, что пользы от такой еды мало, при повторном разогревании полезных веществ для организма уже не остается, и вы попросту набиваете желудок. В идеале пища должна быть свежеприготовленной, разнообразной как в течение дня, так и в течение недели, а в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов (витамины необходимы для нормального течения всех биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления тканей).

Особая тщательность нужна, если предстоит резать зелень, овощи, которые не будут подвергаться тепловой обработке. Готовить салаты следует непосредственно перед употреблением (очищенные и нарезанные овощи обветриваются, теряют свои витамины под действием света и воздуха).

Не оставляйте сковородку с остатками жира для повторного использования, в перегретых жирах образуются вещества отрицательно влияющие на здоровье человека.

Яйца перед приготовлением должны быть обязательно промыты.

Степень здоровья человека, а так же вкус пищи в значительной степени зависит от используемой воды. Нельзя использовать для приготовления еды и питья воду из крана с горячей водой. Помните, что кипяченая вода долго не хранится, так как в ней образуются вредные вещества.

При приготовлении пищи нужно знать и выполнять ряд правил, которые предохранят вас от ожогов, ушибов, порезов и других травм, иногда незначительных, но подчас имеющих серьезные последствия.

Если вы повредили кожу руки, ранку надо сразу продезинфицировать.

При насморке, ангине, гриппе, если вам приходится готовить пищу, надо на лицо надеть марлевую повязку.

Прежде, чем открыть консервную, стеклянную, пластмассовую банку, нужно ее осмотреть (нет ли каких либо изъянов), а потом вымыть, вытереть и только потом ставить на стол. Перед употреблением домашних консервов их следует кипятить в течение 10 минут.

Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами в рацион должны входить продукты из шести групп:
- молоко, сыры, кисломолочные продукты
- мясо, птица, рыба, яйца
- хлебобулочные изделия, крупы, макароны, сахар и кондитерские изделия
- жиры
- овощи
- фрукты.

Пища должна содержать все вещества, которые входят в состав человеческого организма и расходуются в процессе его жизнедеятельности, а именно: белки, жиры,

углеводы, воду, минеральные вещества, витамины.

Для того, чтобы пища была сбалансированной в отношении ее главных энергетических компонентов, соотношение между белками, жирами и углеводами по калорийности должно составлять ориентировочно 1:1:4.

При недостаточном количестве белков снижается кроветворение, задерживается развитие растущего организма, нарушается деятельность нервной системы, печени и других органов, замедляется восстановление клеток после тяжелых заболеваний, избыток белков в рационе может принести вред организму.

Жиры также входят в состав клеток и тканей человека. Они являются источником энергии и служат строительным материалом для организма. Они улучшают вкус пищи и повышают чувство насыщения. Потребность в жирах определяется возрастом человека, его конституцией, характером трудовой деятельности, состоянием здоровья, климатическими условиями.

Углеводы, поступающие с пищей (крахмал, сахар) являются основным источником энергии человека. Крахмала много в хлебе, хлебобулочных изделиях, крупе, картофеле.

Другой вид углеводов - сахар, при рафинировании из него удаляют все соли, витамины и другие вещества.

Углеводы широко используются в питании человека. Питание различных групп населения, как правило, имеет выраженную углеводную ориентацию, что способствует появлению лишнего веса, а их содержание в рационе должно быть сбалансировано с белками и жирами. Резкое ограничение углеводов и, тем более, их исключение нарушает нормальное питание и приводит к существенным расстройствам жизнедеятельности организма.

С пищей организм должен получать и микроэлементы, которые являются жизненно необходимыми компонентами питания. Они обеспечивают нормальное течение важных

физиологических процессов, поддерживают кислотно-щелочное равновесие, нормализуют водно-солевой обмен.

В настоящее время в питании современного человека имеет место выраженный дефицит многих микроэлементов, что приводит к различным заболеваниям. Причиной этому является: однообразное питание, потери микроэлементов при выращивании (нарушение технологии), неправильное хранение, промышленная переработка. Так, если человек не получает с пищей необходимого количества железа, он заболевает анемией.

Если в организм не поступает йод, развивается базедова болезнь. Дефицит кальция в организме человека компенсируется за счет его запасов в костях. Кальций содержится: в молочных продуктах, сыре, яичном желтке, сливах, крыжовнике, капусте, свекле, луке, шпинате.

Фосфор совместно с кальцием входит в состав костной, мышечной и нервной тканей, участвует в дыхании, двигательных реакциях и энергетическом обмене.

Магний участвует в углеводном и фосфорном обмене, стимулирует работу кишечника, повышает желчеотделение, обладает сосудорасширяющими свойствами.

Железо участвует в реакциях окисления и восстановления, в образовании гемоглобина.

Марганец - важный компонент многих ферментов, участвует в формировании костей и мышечной ткани, кроветворения, способствует обмену жиров.

Йод входит в состав гормонов щитовидной железы, усиливает окислительные процессы, повышает потребление кислорода.

Итак, подводим итог.

Кальций и фосфор являются главнейшими составными частями костной системы. Фосфор входит в состав нервных и других тканей, он благотворно действует на нервную систему, особенно при напряженной умственной работе.
Кальций и магний имеют большое значение для правильной работы сердечной мышцы и вообще всей мышечной системы.
Железо входит в состав красящего вещества крови (гемоглобина) и способствует переносу кислорода от легких к тканям, а медь имеет большое значение для процессов кроветворения.

Большое значение для организма имеет также поваренная соль (хлористый натрий).

Не следует ни чрезмерно увлекаться, ни пренебрегать какими-либо продуктами – есть надо все, но в меру.

Любая односторонность в питании, скажем, злоупотребление молочными, мясными, мучными, крупяными продуктами в ущерб комплексности постепенно приводит к развитию недостаточности того или иного элемента, проявляющейся в заболеваниях или функциональных расстройствах.

Автор - **Лилия Шельмина**
Источник