|  |
| --- |
| 12.10.2023 г. № 66-20-011/14-\_\_ \_\_\_\_\_-2023 |

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  **Филиал Федерального бюджетного**  **учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии**  **в Свердловской области**  **в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15,факс: (3439) 24-84-20  e-mail: mail\_­11@66.rospotrebnadzor.ru  http:\\[66.rospotrebnadzor.ru](http://www.66.rospotrebnadzor.ru)  http:\\ www.fbuz66.ru  ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001 |

Какие способы приготовления пищи полезны

Приготовление продуктов – очень важный аспект, которому врачи-диетологи уделяют большое внимание.

От метода приготовления блюда зависит в итоге не только его калорийность, но и то, в какой мере 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.

**Для того, чтобы сохранить в продуктах больше полезных веществ при холодной обработке, следует соблюдать следующие правила:**

1. Нельзя размораживать мясо и птицу в воде, так как при этом мясные продукты теряют свой сок, а вместе с ним в воду переходят питательные вещества (микроэлементы, витамины). Размораживайте мясные продукты только на воздухе.
2. В очищенных и особенно в нарезанных овощах витамины быстро разрушаются (особенно  витамин С), поэтому чистить продукты надо непосредственно перед тепловой обработкой.
3. Кожуру с фруктов и овощей надо снимать тонким слоем, т.к. верхняя часть этих продуктов наиболее богата витаминами.
4. Некоторые крупы (рис, гречка, перловая) и зернобобовые (горох, фасоль, чечевица) для уменьшения потерь пищевых веществ и сокращения сроков приготовления перед тепловой обработкой замачивают в холодной воде на 2-3 ч.
5. Нельзя держать продукты в очищенном и нарезанном виде в воде или на воздухе (например, очищенный картофель в воде уже через полчаса теряет до 40% витамина С от его изначального количества).

**Варка, варение**– один из самых распространённых видов термической обработки пищевых продуктов путём нагревания в кипящей жидкости (например, в воде, молоке, бульоне) или в атмосфере насыщенного пара. После отваривания продуктов белки лучше усваиваются, поскольку структура белковых молекул частично разрушается, что способствует их лучшему расщеплению ферментами желудочно-кишечного тракта.

**Различают следующие виды варки:**

1. варка в жидкости;  
   2. варка при повышенном давлении;  
   3. варка на пару;  
   4. припускание;  
   5. варка в СВЧ – аппаратах.

Обращаем внимание: сохранность пищевых веществ выше при варке в СВЧ, чем при любом другом виде отваривания.

**Для того, чтобы при варке сохранить больше полезных веществ:**

1. продукты закладывайте не в холодную, а уже в кипящую воду;
2. чем больше объем воды, в котором варятся продукты, тем больше витаминов и минеральных веществ продукты потеряют, поэтому варите продукты:

- в небольшом объеме жидкости;  
- в закрытой посуде;  
- на умеренном огне;  
- не допуская бурного кипения.

При повышении температуры до 700 0С в продуктах начинается процесс, который называется «коагуляция» (свертывание) белка, вследствие чего на поверхности бульона образуется пена. Чтобы бульон был прозрачным, варить его следует при умеренном кипении, а скапливающуюся на поверхности пену надо периодически удалять.

**Жарка (жарение)** – способ тепловой обработки продуктов питания в раскаленном жире на жарочной поверхности. Термин «обжаривание» обозначает кратковременную жарку без доведения до готовности.

**Различают следующие виды жарки:**

1. собственно жарка;  
   2. пассерование;  
   3. жарение во фритюре;  
   4. жарка продуктов в посуде WOK.

Последний обладает преимуществами по сравнению с традиционными видами жарки:

- тепло по всей поверхности посуды WOK распределяется равномерно, поэтому: время приготовления пищи значительно сокращается (любое блюдо можно приготовить за время до 15 минут);

- при такой скорости продукты быстро покрываются хрустящей корочкой, сохраняя под ней нежный сочный вкус и массу полезных веществ, и практически не меняют свой цвет (особенно овощи);

- не требует большого количества жира. Продукты **в посуде WOK** никогда не пригорают, потому что тонкая масляная пленка, закрывающая всю внутренняя поверхность, сама превращается в антипригарное покрытие.

Главное требование при приготовлении в посуде WOK– достаточно мелко нарезать все ингредиенты и жарить небольшими порциями.

**Почему же врачи не рекомендуют жарить?**

* В процессе обжаривания часть жира поглощается обжариваемым  продуктом, в результате значительно повышается калорийность блюда.
* При температуре выше 18000 С жир распадается на смолистые и газообразные вещества, которые резко ухудшают качество продуктов. Признаком этого процесса является появление дыма.
* Во время жарки при высоких температурах в жирах происходит образование трансизомеров жирных кислот, обладающих высокими канцерогенными свойствами.
* При жарке снижается пищевая ценность жиров из-за распада полезных жирных кислот. Особенно важное значение имеют потери линолевой и арахидоновой кислот (до 20-40%).

Рекомендуется заменить жарку на **грилирование**(обжигание продукта без контакта с жарочной поверхностью). При таком способе приготовления калорийность готового блюда будет существенно ниже - по причине отсутствия добавленного жира и потери жира за счет вытапливания из продукта.

**Тушение**– тепловая обработка в воде с добавлением продуктов, содержащих кислую среду (сметана, сливки, уксус, соки, вино, соусы, и др.) и жиры (масло растительное, сливочное).

Тушат, как правило, продукты, содержащие грубую соединительную ткань (мясо, птица) или грубую клетчатку (корнеплоды, зернобобовые, капуста).

Под действием кислой среды продукты размягчаются значительно быстрее, т.к.:

* ускоряется распад коллагена, который содержится в соединительной ткани. Коллаген переходит в глютин, хорошо растворимый в горячей воде;
* клеточные стенки овощей становятся более рыхлыми и разрушаются.

**Запекание** – тепловая обработка продукта в атмосфере горячего воздуха при температуре 150-250 0С. Запекание может быть как самостоятельным видом тепловой обработки, так и дополнительным. Пища, приготовленная в духовке, сохраняет свой цвет, форму и текстуру. Однако диетологи не рекомендуют использовать данный вид термической обработки для мяса (высокая температура окисляет животные жиры и способствует образованию веществ, ускоряющих старение организма).

**Готовка в вакууме** (также су-вид, от фр. sous-vide, «под вакуумом») — метод приготовления пищи, при котором мясо или овощи помещаются в пластиковый пакет с откачанным воздухом и медленно готовятся при сравнительно низкой и точно контролируемой температуре (от 50 0C до 85 0C), обычно в водяной бане (процесс может длиться от 20 минут до 72 часов). Небезопасным считается использование обычных пищевых пакетов, так как они не предназначены для столь долгого нагрева.

Особенностью технологии «су-вид» является то, что продукты готовятся в вакууме, благодаря чему в процессе обработки они не теряют ни одного процента полезных веществ. Су-вид — одно из самых важных усовершенствований в современной кулинарии, которое, несмотря на сравнительную сложность оборудования, на самом деле упрощает процесс приготовления пищи.

**Таким образом, при выборе варианта приготовления пищи отдавайте предпочтение самым полезным методам:**

1. варка на пару;

2. отваривание;  
3. запекание;  
4. тушение;  
5. приготовление на гриле;  
6. су-вид.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭСсПН, и.о. зав. отделом,

8 343 248706, Turusheva\_DA@66.rospotrebnadzor.ru