



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://66.rospotrebnadzor.ru)
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

12.10.2023 г. № 66-20-011/14-__ -

2023

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 °С 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 внутреннюю 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 150-250⁰С. Запекание может быть как самостоятельным видом тепловой обработки, так и дополнительным. Пицца, 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 50⁰С до 85⁰С), 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