

**День приготовления пищи.  
Гигиена питания: основные правила приготовления блюд**

*День приготовления пищи – праздник, который посвящается всем людям, которые любят готовить, независимо от того, им просто нравится готовить или же это является их профессией. Поэтому каждый человек может отметить 25 сентября, приготовив любое блюдо своим родным и любимым людям.*

Приготовление блюд – очень важный аспект, которому в здоровом питании уделяют большое внимание. От него зависит не только калорийность блюд на выходе, но и то, в какой мере удастся сохранить исходное количество полезных веществ.

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

- - Размораживайте мясные продукты только на воздухе. При разморозке в воде они теряют свой сок, а вместе с ним в воду переходят питательные вещества (микроэлементы, витамины).
- - В очищенных и особенно нарезанных овощах витамины быстро разрушаются (особенно витамин С), поэтому чистить продукты надо непосредственно перед тепловой обработкой.
- - Кожуру с фруктов и овощей надо снимать тонким слоем, так как верхняя часть этих продуктов наиболее богата витаминами.

Методы приготовления блюд:

**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.

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

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

Рекомендуется заменить жарку на **грилирование** (обжигание продукта без контакта с жарочной поверхностью). На гриле, так и на сковороде продукт готовится под воздействием высокой температуры. Однако на гриле мы не добавляем дополнительных жиров, как при жарке на сковороде, и это снижает калорийность блюда. При готовке на гриле мяса или овощей, на них образуется плотная корочка, которая предохраняет продукт от излишнего выпаривания жидкости, таким образом внутри сохраняются все соки и полезные вещества.

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

**Запекание** – тепловая обработка продукта в атмосфере горячего воздуха при температуре 150-250 С. 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 С до 85 С), 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.

*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.*

Пища обеспечивает нам жизнь. Однако даже правильно подобранные продукты иногда могут быть причиной пищевых отравлений. Это случается при нарушении основных гигиенических правил приготовления и хранения пищевых продуктов.

**Соблюдение простых правил поможет избежать неприятных последствий и снизит риск различных заболеваний.**

Специалист-эксперт Паршина Е.М.