



Как сохранить в продуктах витамины

Для всех желающих сохранить витамины в продуктах надолго, мы подготовили несколько простых рекомендаций, которые помогут сделать ваше питание более полезным

В теплые времена года основной запас витаминов мы получаем с продуктами, которые потребляем в пищу. Весной на прилавках магазинов появляются сезонные фрукты и овощи, богатые питательными веществами, которые так необходимы организму для правильного функционирования и поддержания иммунитета.

Содержание витаминов в продуктах питания зависит от их сорта и вида, способов и сроков их хранения, характера обработки пищи, а также способов приготовления блюд. Если вы ведете здоровый образ жизни и заботитесь о качестве своего питания, вы должны знать, как сохранить витамины в продуктах питания, ведь именно пища - наш главный источник полезных веществ, поступающих в организм. Именно из-за неправильного хранения или приготовления еды, мы теряем большую часть всех

питательных веществ, витаминов и минералов, содержащихся в свежих продуктах.



Для всех желающих сохранить витамины в продуктах надолго, мы подготовили несколько простых рекомендаций, которые помогут сделать ваше питание более полезным:

1. Помните, что на свету витамины разрушаются. Например, витамин В2 и витамин А под прямым воздействием света очень активно теряют все свои полезные свойства.
2. Витамин С особенно подвержен разрушению и очень восприимчив не только к свету, но и нагреванию, теплу и кислороду: нарезанные овощи и фрукты, богатые витамином С лучше не оставлять на открытом воздухе дольше, чем на несколько минут.
3. После трех дней хранения продуктов в холодильнике теряется 30% витамина С (при комнатной температуре потери составляют порядка 50%).
4. Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация снижают содержание витаминов в исходных продуктах.
5. Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов. Овощи лучше всего варить в неочищенном виде и целиком, это позволит сохранить в них максимальную концентрацию витаминов и полезных веществ. Если же продукты все же необходимо нарезать, то лучше сделать это максимально большими дольками. Если вы чистите овощи, то старайтесь срезать кожуру очень

осторожно, стараясь не повредить плод, а лучше всего оставлять тонкий слой кожуры для того, чтобы сохранить преграду для выхода витаминов и микроэлементов.

6. После варки овощи или фрукты старайтесь сразу вынимать из емкости (если, конечно, из них не готовится суп или компот), иначе они просто потеряют форму, а все витамины и минералы останутся в емкости с водой.
7. Солить и добавлять специи в блюда лучше максимум за пять или десять минут до конца готовки, так удастся сохранить в них полезные компоненты.
8. Если вы планируете заморозить продукты и при этом не потерять всех полезных свойств, перед заморозкой нужно подвергнуть продукты так называемой «шоковой» заморозке: процесс моментальной заморозки продуктов при максимальной низкой температуре, за короткое время заморозки в пище сохраняется максимальное количество всех полезных веществ.
9. Старайтесь избегать использования металлической посуды, особенно если она соприкасается со свежими овощами и фруктами. Металл способствует расщеплению некоторых витаминов, особенно это относится к витамину С. Такую посуду лучше использовать при приготовлении продуктов при высокой температуре.
10. Любителям варенья советуем не варить ягоды и фрукты, а перетирать свежие продукты с сахаром и без термообработки закатывать в простерилизованные тары, так вы сможете сохранить до 50% всех питательных веществ надолго.

Не забывайте также о термической обработке блюд, это не менее важный процесс, чем сохранение свежести продуктов и их хранение. При термической обработке пищи теряется от 25% до 90-100% витаминов. Какой же метод обработки наиболее щадящий и полезный? В первую очередь, это запекание и приготовление блюд на пару, а не варка и тем более не жарка. Особенно полезна готовка на пару, так как этот процесс – медленный и щадящий, при нем практически не разрушаются полезные компоненты продуктов.

Приготовить пищу на пару легко даже без наличия пароварки и мультиварки, достаточно иметь дома кастрюлю и дуршлаг: в кастрюлю налейте большое количество воды, сверху положите дуршлаг с продуктом, при этом продукты не должны соприкасаться с водой в кастрюле, накройте крышкой и оставьте готовиться на медленном огне. Уже менее, чем через час ваше блюдо будет готово.

Более подробно о самых полезных сочетаниях продуктов питания, а так же о построении правильного рациона вам расскажет консультант по питанию. Чтобы записаться на консультацию, пройдите по ссылке.

