

# Как правильно выбрать посуду для кухни

ГЕРМЕС / №3 / МАРТ / 2016



**Галина ЛИСОВСКАЯ**, старший научный сотрудник лаборатории профилактической и экологической токсикологии республиканского унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены», г. Минск.

Еда является для людей не только одним из источников обеспечения их жизнедеятельности, но и залогом здоровья и долголетия. Большое значение имеет как сбалансированность питания и качество продуктов, которые мы потребляем, так и безопасность посуды для их приготовления и хранения.

Покупая посуду, любому человеку необходимо узнать ее состав, что можно в ней готовить и хранить, насколько она безопасна при использовании.

Учитывая достоинства и недостатки разных материалов для изготовления посуды, можно предупредить ряд неприятностей, связанных с ее неправильной эксплуатацией.

Ассортимент кухонной посуды так велик, что невольно задумываешься, какую купить, чтобы она была практичной и безопасной для здоровья. Это и алюминиевая, эмалированная, чугунная посуда, посуда из нержавеющей стали, из жаростойкого стекла, керамики, пластика, а также посуда с различными видами антипригарного покрытия.

До недавнего времени алюминиевая посуда была широко распространена. На сегодняшний день во многих странах мира отказались от производства посуды из алюминия без антипригарного покрытия. При приготовлении еды алюминий попадает в пищу и может накапливаться в организме, оказывая негативное влияние на центральную нервную систему и почки. Даже наличие оксидной пленки на внутренней поверхности алюминиевой посуды не делает ее безопасной, так как пленка повреждается при неправильном уходе. В алюминиевой посуде можно готовить каши, макароны, но следует воздержаться от варки и хранения кислых блюд.

Эмалированная посуда долгое время составляла предпочтительную альтернативу алюминию. Это массивная посуда из чугуна или железа, на которую в 2-3 слоя наложена стекловидная

эмаль, инертное вещество, защищающее металл от коррозии. Эмалированная посуда подходит для приготовления любой еды, она противостоит пищевым кислотам, щелочам и солям. Недостатками такой посуды является то, что в ней еда пригорает, а эмаль требует очень бережного отношения. Сколы эмали могут образоваться при неравномерном нагревании, при случайных ударах, при резком охлаждении, при неправильном уходе. Правда, чем толще и массивнее посуда, тем лучше она сопротивляется ударам. Посуду с образовавшимися сколами использовать нельзя, так как через них в пищу мигрируют вредные химические вещества, такие как свинец, цинк, бор, никель, хром, кобальт, медь, которые могут стать причиной головных болей, снижения иммунитета, ухудшения обменных процессов, слабости, быстрой утомляемости и отравлений.

Посуда из чугуна хорошо держит тепло и служит долго, однако чугун легко подвергается коррозии и требует особого ухода и очистки. Когда мы жарим продукты, то сгоревший жир и частицы пищи могут въедаться в металл, постепенно сковорода чернеет, и отмыть ее практически невозможно. При каждом следующем приготовлении на сковороде может образовываться сажа, которая поступает в пищу. Если жир с такой сковороды слить в прозрачную емкость, то черные хлопья, содержащиеся образовавшиеся в кипящем жире канцерогенные вещества, видны невооруженным глазом.

Посуда из нержавеющей стали сегодня является наиболее популярной, однако она также не может обеспечить нашему здоровью абсолютную безопасность. Кастрюли или сковородки из нержавеющей стали, как дорогие, так и дешевые, могут выделять в пищу никель, хром, медь, железо при приготовлении в них кислых блюд, например рассольника или щей. Качественная посуда должна быть изготовлена из нержавеющей стали, содержащей никеля не более 10% и хрома 18%, а в дно должен быть встроен специальный многослойный



теплораспределитель из нескольких металлов, чтобы пища быстро нагревалась и готовилась.

Наибольшей безопасностью отличается посуда из стекла и керамики. Стекло инертно по отношению к пищевым продуктам и выдерживает высокие температуры. Для приготовления блюд в духовке используется посуда из специального жаропрочного стекла. Недостаток этой посуды - высокая цена, большой вес и хрупкость. Кроме того, стекло обладает плохой теплопроводностью, суп на ней вы будете готовить дольше, если не будете использовать рассекатель пламени. Горячую посуду из стекла нельзя ставить на мокрую и холодную поверхности, она может лопнуть при резком перепаде температуры. Блюда, приготовленные в керамической посуде, не только полезны, но и особенно вкусны.

Современной и безопасной является посуда с керамическим покрытием. Такая посуда изнутри покрыта керамическим нанокompозитом - термолоном, который не выделяет вредных для организма веществ. В такой посуде можно готовить и хранить еду.

В посуде с антипригарным покрытием на основе политетрафторэтилена (ПТФЭ) можно готовить почти без жира. Но покрытие требует к себе очень бережного отношения: нужны специальные приспособления из дерева, силикона или нейлона. При появлении царапин посуда практически выходит из строя. К тому же под слоем антипригарного покрытия может скрываться далеко не безопасный для нашего здоровья металл.

Пластиковая посуда широко вошла в обиход современного человека. Она недорогая, имеет различные размеры, форму и цвет. Свойства и безопасность пластиковой посуды зависят от тщательного соответствия технологиям на производстве, условиям ее использования и многим другим факторам. При покупке необходимо внимательно изучать этикетки, для каких целей предназначена пластиковая посуда, разрешена ли она для контакта с пищевыми продуктами, условия ее эксплуатации, включая температурный режим (например, возможность использования в микроволновых печах). Эти ограничения производителе-

ли приводят неспроста. Если использовать посуду не по ее прямому назначению, еда может приобретать негативные свойства. Так, запрещено класть горячие продукты или разогревать продукты в посуде, которая предназначена только для холодных блюд. Нельзя обычную пластиковую посуду помещать в микроволновку, и т.д. Не всегда можно точно сказать, какой вред может нанести выделяющиеся из пластиковой посуды химические вещества при нарушении условий ее эксплуатации.

Посуда из особого вида пластика меламин запрещена к использованию в нашей стране и в странах Евросоюза. При контакте с водой или с пищевыми продуктами из такой посуды выделяется формальдегид, относящийся к высокотоксичным химическим веществам. Формальдегид в таких дозах не оказывает мгновенного эффекта, но способен накапливаться в организме и действовать постепенно, вызывая негативное влияние на иммунную систему. Кроме того, он является сильным аллергеном, может провоцировать приступы экземы, заболевания дыхательных путей, раздражает глаза, воздействует на работу центральной нервной системы, органы кроветворения, печень, почки, желудок и селезенку, обладает канцерогенным действием (вызывает рак). Накопление его в организме женщин может приводить к мутациям плода.

Для того, чтобы оградить себя от дополнительных рисков при выборе посуды, попросите продавца предоставить документы, подтверждающие ее безопасность. Читайте этикетки и старайтесь следовать рекомендациям изготовителя при эксплуатации. Используйте при уходе за посудой только те средства, которые предназначены для данного вида изделий. Помните, что любая посуда имеет свой срок службы. Берегите свое здоровье.

Наш Центр проводит широкий спектр лабораторных исследований продукции, а также оказывает услуги по сертификации, декларированию, государственной регистрации продукции на соответствие требованиям нормативно-правовой базы Таможенного Союза и национального законодательства Республики Беларусь. Центр включен в Единый реестр органов по сертификации и испытательных лабораторий (центров) Таможенного Союза. По результатам работы за 2014 год мы стали победителем конкурса «Компетентность – 2014». Наши специалисты постоянно работают над повышением своей квалификации с целью повысить качество оказываемых услуг, а также стремятся к повышению доверия потребителей путем проявления высокого уровня профессиональной компетентности.



Более подробную информацию о нас  
Вы можете найти на сайтах Центра:  
[www.certificate.by](http://www.certificate.by), [www.rspch.by](http://www.rspch.by).