

Лучше ягодка с ледком

Давно прошли те времена, когда зимой мы могли только мечтать о том, чтобы полакомиться свежими огурчиками, помидорами, ягодами. Сейчас на прилавках немало витаминной продукции, в том числе экзотических фруктов, к которым многие относятся с подозрением, считая, что их аппетитный вид — итог специальной обработки.

Никакого секрета в этом нет. Экзотические фрукты не выдержали бы длительной транспортировки, если бы не специальная технология обработки и хранения. Но это не значит, что растительная продукция теряет свои питательные свойства или становится небезопасной для здоровья, пояснила

заведующая лабораторией комплексных проблем гигиены пищевых продуктов Научно-практического центра гигиены Алла Бондарук:

— К примеру, цитрусовые иногда обрабатывают дифенилом (пищевая добавка E230, консервант).

Это средство защиты от плесени цитрусовых, особенно если они упакованы в ящики незрелыми и должны там дозревать. Обычно дифенилом пропитывают упаковочный материал (обертку, тарные и картонные вкладыши). Обладая высокой летучестью, консервант в виде паров проникает в пространство между материалом упаковки и плодами. Часть его при этом попадает в кожуру, а в мякоть фруктов — только следы консерванта — менее 1% добавленного количества. Поэтому, прежде чем очистить лимон или апельсин, хорошенько их вымойте!

Глянцевый вид и очень плотная кожура — особенность зимних сортов фруктов, это позволяет им сохранить товарный вид до следующего урожая. На кожуре могут присутствовать остаточные количества средств защиты растений, которые применялись в процессе выращивания плодов. Поэтому перед употреблением все фрукты необходимо хорошо мыть при помощи щетки и желательнo очищать от кожуры. Также нужно тщательно мыть бананы перед удалением с них шкурки.

Разнообразить зимний рацион помогают сухофрукты. Но, покупая их на рынке, отдавайте предпочтение тем, которые выглядят не так, как на картинке.



Многих волнует содержание нитратов в парниковой продукции. Как правило, их больше в листовой зелени, укропе, раннем редисе и корнеплодах, парниковой клубнике. Не покупайте все это в местах несанкционированной торговли. И помните, что гидропонную продукцию не стоит употреблять килограммами.

В то же время замороженные витаминные смеси полезней “искусственных” зимних фруктов и овощей, утверждает специалист. Быстрая заморозка позволяет практически полностью сохранить в ягодах, овощах и фруктах витамины и минеральные вещества. И по вкусу, и по питательной ценности они мало чем уступают свежим. Но при двух условиях. Во-первых, хранить их нужно в морозильной камере. Во-вторых, оттаивать, а потом вновь замораживать нельзя, иначе они теряют питательные свойства и могут испортиться.

Самые подходящие ягоды для заморозки — клубника, малина, смородина, вишня. Из овощей — спаржевая фасоль, болгарский перец, помидоры, цветная капуста, морковь. Из фруктов — абрикосы, сливы, груши, персики.

[Найти по адресу: <http://ng.sb.by/print/post/luchshe-yagodka-s-ledkom.html>](http://ng.sb.by/print/post/luchshe-yagodka-s-ledkom.html)

Автор (ы): Оксана ЗАХАРОВА