



КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

Как хранить продукты?

- Многие листовые овощи (салат, петрушка, капуста) при хранении вне холодильника теряют почти весь содержащийся в них витамин С.
- Витамины группы В и каротиноиды, которых много в овощах, быстро разрушаются на свету, открытом воздухе и при комнатной температуре
- Поэтому хранить необходимо зелень, овощи, фрукты в темных прохладных местах, лучше всего на предназначенных для этого полках холодильника.





- Витамины, содержащиеся в рыбе и мясе, разрушаются при повторном замораживании. А размораживать эти продукты надо как можно медленнее – в холодильнике или холодной воде, не допуская быстрого размораживания.



- Жирорастворимые витамины А и Е, которыми богаты растительные и животные жиры, быстро окисляются и теряют витамины на свету и открытом воздухе.



- Сливочное масло храните в плотно закрытой упаковке в холодильнике, не допускайте его замораживания и повторного оттаивания.



- Растительное масло необходимо хранить подальше от плиты или солнечных лучей, в темной бутылке с плотно прикрученной крышкой.



а) Водорастворимые витамины боятся высокой температуры, неправильной подготовки к приготовлению. Многие витамины находятся преимущественно под тонким слоем кожуры овоща (картофель, свекла)



Снимать кожуру стоит очень тонким слоем или отваривать (запекать) в мундире.

б) Очень снижается количество витаминов в овощах, если их хранить в очищенном или нарезанном виде, особенно в воде.

в) А вот бобовые (фасоль, горох, бобы) лучше замочить в воде заранее, чтобы не слишком долго их готовить.





- Витамины разрушаются при контакте с окисляющимися на воздухе или воде металлами, например, алюминием. Необходимо пользоваться при варке, резке продуктов животного происхождения и овощей стеклянной посудой и предметами из нержавеющей стали.

- Овощи при отваривании класть нужно в кипящую воду. При быстром нагреве витамины, особенно витамин С, сохраняются лучше.





- При быстром обжаривании в мясе и рыбе сохраняются больше витаминов. Лучше обжаривать тонкие ломтики на сковородке с антипригарным покрытием.