

СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ!

Роза Волкова

Дары моря, исцеляющие организм

- выводим токсины
 - оживляем клетки
 - блокируем ожирение
- лечим печень, суставы, нервную систему



Роза Волкова
Дары моря,
исцеляющие организм
Серия «Сильнее, чем женьшень»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8868283
Дары моря, исцеляющие организм: АСТ; М.; 2015
ISBN 978-5-17-094488-0

Аннотация

Хочешь быть здоровым и жить долго? Регулярно включай в свой рацион продукты, которые дарят нам моря и океаны! Пищевой рацион человека включает в себя более 600 веществ, и 96 % из них полезны. Большинство этих полезностей есть в дарах моря. Съедобные раки, моллюски, водоросли и другие дары моря – кладезь для здорового, полноценного питания. При этом в них очень мало калорий, а незаменимые аминокислоты и микроэлементы собраны самым удобным для усвоения образом. Употребление рыбы и нерыбных морепродуктов хотя бы три раза в неделю снижает риск заболеваний печени, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой и помогает в излечении таких тяжелых заболеваний, как инсульт, инфаркт, панкреатит, диабет, мочекаменная болезнь, болезни суставов и многих других. В этой книге вы найдете информацию о пользе

даров моря и десятки рецептов вкусных и полезных блюд, которые не только разнообразят ваш стол, но и прибавят здоровья вам и всей вашей семье.

Содержание

Предисловие	7
Рыба и морепродукты – источник полноценных белков. И не только...	9
Как выбирать дары моря в магазинах	11
Как лучше готовить дары моря?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Роза Волкова

Дары моря, исцеляющие организм

© Волкова Р., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Дельные рецепты. И оригинальные. Я готовлю редко, но каждый раз должен получиться шедевр. Важно, чтобы блюдо было оригинальным. С Вашими рецептами это получается. Супы и салаты – высший класс.

Виктор Анисин, 32 года

Сударыня! Спасибо за Вашу книгу. Я не верила, но эти рецепты оказались панацеей для моих суставов, с которыми я мучилась больше 10 лет. Конечно, не сразу, но уже через пару месяцев почувствовала заметное облегчение, а спустя еще полгода попросту забыла о своих страданиях. А ведь рыбу и все эти кальмары-

водоросли раньше практически не ела. Теперь же мой девиз – ни дня без даров моря!

Светлана Вереск, 56 лет

Дай Вам Бог здоровья, Роза Волкова! Это уже вторая ваша книжка, которая выручает не только меня, но и мою семью. Мы-то все сердечники, но только вот после Ваших книг осознали (знать-то знали, но не проникались), что главное – не больницы, а правильный образ жизни. И вот уже второй год обходимся без вызовов «скорой помощи». Теперь вот ввели в рацион рыбу, водоросли, креветки, и словно легче дышать стало, этой зимой даже не простыл никто из нас ни разу.

Любовь Владимировна

и вся наша семья Ивановых – 9 человек

Предисловие

В Италии есть поговорка: «Пока сидишь за столом – не стареешь. Когда ешь морепродукты – здоровеешь». Различные раки, моллюски, водоросли – кладезь для здорового, полноценного питания. Пищевой рацион человека включает в себя более 600 веществ, и 96 % из них полезны. Так вот, большинство полезностей содержится в морепродуктах. Главным условием полезности является лишь их свежесть.

Ученые разных стран также пришли к выводу: употребление рыбы и нерыбных морепродуктов, включая водоросли, 3 раза в неделю, снижает риск заболевания печени, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой мочекаменной болезни, инсультов, инфарктов, панкреатита, болезни суставов, диабета. Для человеческих глаз все морепродукты также не безразличны, так же, кстати, как и для кожных покровов, не говоря уже о том, что дары воды способны, как мало какие другие продукты, защищать клетки нашего организма от нашествия свободных радикалов.

Морепродукты необходимы и важны для полноценного питания. Однако и здесь не все так просто. Наличие полноценных белков, жиров, сбалансированность макро– и микроэлементов, и даже стойкость в них витаминов, не может противостоять аллергическим заболеваниям. Поэтому при возникновении этой напасти придется отказаться от этих

столь ценных для организма человека продуктов. В этом случае следует вспомнить еще одну заповедь организации питания: соблюдение принципов традиционной культуры питания.

Как говорят мудрые китайцы: «Живешь на горе – питайся тем, что есть на горе; живешь у воды – питайся тем, что есть в воде».

К счастью, человечество не в состоянии жить без воды, без продуктов, в создании которых она принимает непосредственное участие. Все мы вышли из моря. Поэтому непримлемость организмом морепродуктов касается лишь очень немногих из нас. Более того, иммунную систему, как утверждают ученые, можно «приучить», и она не будет препятствовать включению в рацион питания тех или иных ранее не желаемых продуктов.

Питайтесь рационально, а это значит: пища должна восполнять все затраты организма, повышать его устойчивость к болезням, но быть без излишних калорий – их количество в съеденной пище должно соответствовать количеству энергии, которую вы расходуете в течение дня. Особенно важно соблюдение этого показателя при ожирении, сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете и, естественно, для организации здорового образа жизни.

Рыба и морепродукты – источник полноценных белков. И не только...

Говорят, что древние не жаловали рыбу...

Египтяне и пифагорейцы действительно не ели рыбу по целому ряду причин. Одной из основных считалась та, что рыбы – отцы и матери человеческого рода. А еще, как писал Плутарх: «Это от неприязни к морю. Ведь море стихия чуждая и враждебная человеческой природе».

Впрочем, позднее элита Рима так увлеклась рыбой, что возвела ее в ранг самой желанной пищи.

Древний Иерусалим относился к рыбе с великим почтением. В Талмуде упоминаются сотни видов рыбы.

Рыба – христианский символ. Двумя рыбами Иисус Христос насытил пять тысяч человек.

Да и морепродукты наши предки ой как уважали. Здесь-то они чувствовали их прелесть, красоту и пользу. И каракатиц, и кальмаров, и осьминогов, и лобстеров (омаров), и мидий. Ведь в них витамины, минералы, пектины, а также белки и жиры, и много еще всего, без чего человек не выживет.

Дары моря обросли огромным количеством мифов и предсказаний, в частности, о том, какой продукт, когда и сколько можно, а когда и нельзя есть.

Например, без жареного карпа для чехов нет Рождества. Заменять карпа морской рыбой считается плохой приметой:

счастье может уплыть в море. Но и это еще не все. Так, если чех закопает косточки карпа в землю, положит несколько его чешуек в кошелек, и счастливая жизнь до следующего Рождества обеспечена.

У китайцев есть такое поверье: использовать нож для того, чтобы нарезать морепродукт в Новый год, это значит – «отрезать удачу».

В Тунисе рыба считается символом счастья. Ее рисуют перед входом в дом, чтобы оградить хозяев от дурных мыслей прохожих. И в день свадьбы невеста несколько раз переступает через сырую рыбу, лежащую на полу. Считают, что это помогает от сглаза.

Как выбирать дары моря в магазинах

Стандарты на продукты моря

В наше время рыбу любят все, или почти все. Поэтому не удивительно, что в некоторых местах земного шара это один из основных источников питания в части полноценных белков.

Для того чтобы контролировать качество товаров, разные предприятия, страны и международные организации разрабатывают специальные стандарты качества, регламентирующие различные аспекты производства, транспортировки, хранения и продажи продукции.

КОДЕКС СТАНДАРТ (Кодекс Алиентариус) – включает международные стандарты на пищевые продукты.



ГОСТ – это стандарт, принятый для стран СНГ (раньше – СССР, тогда он имел свое обозначение: «Знак качества»).



ГОСТ Р, ГОСТ РФ (Государственный стандарт РФ) или **РСТ** (Ростест) – это ГОСТ, действующий только на территории России. Теперь он тоже имеет свой значок: сегодня РСТ постепенно заменяет прежний знак качества.

ТУ – это стандарты, принятые в частном порядке, по ре-

шению разработчика и/или изготовителя. По сути, ТУ устанавливает, каким техническим требованиям должен удовлетворять продукт (обычно требования менее жесткие, чем в ГОСТе) в процессе производства, транспортировки и хранения. Кроме того, в нем должны быть указаны процедуры, с помощью которых можно установить, соблюдены ли данные требования. Однако разыскать большинство ТУ бывает крайне сложно, а проверить процедуры почти невозможно.

Разные страны разрабатывают собственные стандарты. Как правило, они указываются на упаковке товаров так же, как у нас ГОСТ или ТУ, и называются **национальными**. Например: АСТ – национальный стандарт Армении, СТУ – Украины, КМС – Киргизии, СТБ – Беларуси, СТ РК – Казахстана, ТДС – Туркменистана, ТСТУ – Узбекистана, DIN – ФРГ, AZS – Азербайджана, BS – Великобритании, NIST – США, SM – Молдавии и т. д.

Как правило, продукты моря, продаваемые в наших магазинах, подразделяются на изготовленные по ГОСТу (государственный стандарт) и ТУ (технические условия).

Обычно к продукции, изготовленной по ГОСТам, предъявляются более жесткие требования, чем к продукции, изготавливаемой в соответствии с ТУ.

При любых нарушениях в производстве продукции, помеченной ГОСТом, предусматривается уголовная ответственность, поэтому такая продукция чаще бывает более надежна

с точки зрения соблюдения строгих норм.

Стандарты на упаковку и маркировку могут распространяться как на сами морепродукты (ГОСТ 7630-96 – Рыба, морские млекопитающие, морские беспозвоночные, водоросли и продукты их переработки. Маркировка и упаковка), так и на консервы из них (ГОСТ 11771-93 – Консервы и пресервы из рыбы и морепродуктов. Упаковка и маркировка).

Будьте внимательны!

Часто на упаковке (не только с продуктами моря, но и с другими пищевыми продуктами) пишут крупными буквами ГОСТ, но если прочитать мелкие буквы, то окажется, что **по ГОСТу изготовлена упаковка (банка, коробка), а вовсе не ее содержимое!**

Положительный эффект от возможности использования ТУ в том, что его можно разработать на новые продукты – ГОСТ изменяется крайне редко, и включить в него недавно появившиеся товары невозможно. Однако на практике ТУ часто используется при изготовлении большинства давно знакомых нам и имеющих ГОСТ продуктов теми производителями, которые понимают, что соблюсти требования ГОСТа им не под силу.

Некоторые действующие ГОСТы на продукты моря, принятые в России

	Название
ГОСТ 18056-88	Консервы. Креветки натуральные
ГОСТ Р 51491-99, КОДЕКС СТАНДАРТА 37-1981	Консервы из креветок натуральные. Технические условия
ГОСТ 30054-2003	Консервы, пресервы из рыбы и морепродуктов
ГОСТ 18423-97	Консервы из кальмара и каракатицы натуральные. Технические условия
ГОСТ 7403-74	Консервы. Крабы в собственном соку. Технические условия
ГОСТ 20919-75	Консервы. Краб мелкий в собственном соку. Технические условия
ГОСТ 20845-2002	Креветки мороженые
ГОСТ Р 51495-99, КОДЕКС СТАНДАРТА 191-1995	Кальмар мороженный. Технические условия
ГОСТ 20414-93	Кальмар и каракатица мороженые. Технические условия
ГОСТ 26185-84	Водоросли морские, травы морские и продукты их переработки
ГОСТ Р 51496-99	Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые
ГОСТ 30314-95	Филе морского гребешка мороженое. Технические условия
ГОСТ Р 51496-99, КОДЕКС СТАНДАРТА 92-1981	Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые. Технические условия
ГОСТ Р 51497-99	Рыба, ракообразные и каракатица. Размерные категории
ГОСТ 24896-81	Рыба живая. Технические условия
ГОСТ 1304-76	Жиры рыб и морских млекопитающих технические. Технические условия
ГОСТ 8714-72	Жир пищевой из рыбы и морских млекопитающих. Технические условия
ГОСТ 23600-79	Концентраты пищевые. Супы сухие с рыбой и морепродуктами. Технические условия
ГОСТ 20438-75	Водоросли, травы морские и продукты их переработки. Правила приемки. Методы органолептической оценки качества. Методы отбора проб для лабораторных испытаний

Запомните!

Покупая давно известные продукты (например, рыбные консервы), лучше брать продукцию с ГОСТом. Ну, а если продукция новая, на которую ГОСТов не существует, можно брать и ТУ.

Например, есть *«ГОСТ Р 51496-99 – Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые. Технические условия»*. Такие креветки лучше покупать, найдя на упаковке именно этот ГОСТ, а не «ТУ» неизвестного происхождения.

А вот приобретая «Креветки в глазури» или «Торт из кальмаров» придется довольствоваться ТУ – впрочем, в данном случае наличие ТУ лучше, чем отсутствие какого-либо стандарта.

Польза рыбы

Рыба для нас не просто продукт питания, но и лечебное средство. Поэтому каков ее химический состав для организма человека, совсем не безразлично. В зависимости от вида, ареала обитания, возраста, времени года, наличия корма и др., съедобная часть рыб содержит белков от 8,0 до 25 г %, жиров – от 0,2 до 30,0 г %.

Обозначения г % и мг % показывают, сколько грамм или миллиграмм соответствующего вещества находится в 100 г данного продукта.

Калорийность – от 69 до 326 ккал в 100 г. О витаминах и минералах говорить не приходится. Особенно о кальцифироле (витамин D). Так, в треске его 500 мг %, а в камбале, жирной сельди – от 4000 до 6000 мг %. Витамин D поступает с продуктами питания, но основной его объем синтезируется в коже человека при облучении солнцем или кварцевым облучателем. При недостаточном поступлении витамина D прежде всего страдает костная ткань.

В зависимости от содержания жира рыба бывает:

- **постная**, содержащая от 0,5 до 4,0 % жира – семейство тресковых (пикша и др.), белая рыба (камбала и др.), семейство окуневых (лещ, барабулька и др.);

- **полужирная** рыба жирностью от 4 до 10 % – сардины, форель и т. д.;

- **жирная** – лосось, в котором жира 12 %, тунец – 13 %, угорь – 25 %.

Для организма необходима Омега-3 – поставщик полиненасыщенных жирных кислот. Ее много в скумбрии, лососе, печени трески и др., но ее избыток может нарушать обмен веществ.

В белке рыбы низкое содержание соединительных тканей, это в основном коллаген, который переходит в растворимую форму – желатин (глютин). Вот почему, кстати, заливная рыба (правильно приготовленная) вызывает восторг как своим видом, так и вкусом. А еще и великой полезностью. И не

только для наших косточек и связок. Белки рыбы легко усваиваемы, полноценны, содержат лизин, триптофан, метионин и полезные аминокислоты. При этом в рыбе не меньше, чем в мясе, витаминов группы В.

Ученые разных стран пришли к выводу: употребление рыбы или морепродуктов 3 раза в неделю снижает риск заболевания сердца, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой мочекаменной болезни, инсультов, воспаления поджелудочной железы и др. Рыбу (нежирную) рекомендуют включать в разгрузочные дни (диеты для похудения).

Рыба богата минеральными веществами. В некоторых из сортов рыб содержится чуть ли не вся таблица Менделеева.

Выбирая рыбу, остановитесь на **нежирных** видах (и пресноводных, и морских). Мясо у этих рыб малокалорийно, но главное – в них наилучшим образом сочетается йод, медь, железо, марганец, фосфор, а также витамины D, E, B₁₂. Особенно хороши *треска, навага, окунь, судак, щука*.

Впрочем, **жирные** виды рыб, хотя и не используются в диетическом питании, особенно в части строгих диет, однако обладают целым рядом составляющих, которые крайне необходимы организму.

Чем опасна рыба

У рыбы и нерыбных морепродуктов есть, увы, недостатки, мешающие им занять трон самых-самых полезных продуктов. Так, используя рыбу в питании, нельзя не остановиться на роли **азотосодержащих, экстрактивных веществ** – их в мышцах рыб почти столько же, сколько в говядине. Вещества эти нужны. Тем не менее, и жареная, и отварная рыба, и бульон в определенной мере способствуют накоплению в крови остаточного азота, что отрицательно действует, если почки не совсем здоровы. С осторожностью по этой же причине надо относиться к рыбе и женщинам в период беременности.

Экстрактивные вещества, содержащиеся в некоторых сортах рыбы препятствуют ее употреблению, при подагре и мочекаменной болезни, кроме того, эти вещества сильнее возбуждают секрецию пищевых желез, чем то же их количество, содержащееся в мясе.

У хищных рыб в мясе накапливается *ртуть*, и чем рыба старше, тем больше в ней ртути. И вообще, ядовитых отходов моря в рыбе с каждым годом становится все больше.

По последним данным исследователей, токсичнее всего *акула*. Поэтому не случайно американское Управление, занимающееся пищевыми продуктами и лекарствами (FDA), не рекомендует есть беременным

женщинам любых акул, а также трех ее собратьев: *меч-рыбу*, *каваллу* и *лофолатилуса*.

Считается, что ртуть, содержащаяся в этих рыбах в большом количестве, может подействовать негативно на развитие мозга у будущего ребенка.

К счастью, наши магазины не предлагают нам столь неоднозначный продукт. Так что будущие мамы в России на этот счет могут быть спокойны.

Рыба подвержена заражению *гельминтами (глистами)*, поэтому несоблюдение технологии кулинарной обработки чревато многим негативными последствиями. Поэтому, прежде всего надо тщательно чистить рыбу, не прикасаться немывтыми после обработки рыбы руками к продуктам и инвентарю, не подвергающемуся впоследствии тепловой обработке (доски, ножи и т. д.).

Другие дары моря

К нерыбным морепродуктам относятся беспозвоночные и водоросли. Особенностью этих беспозвоночных является отсутствие позвоночника, разнообразное строение тела и размеры, специфический вкус мяса.

К водным беспозвоночным относятся:

- двустворчатые моллюски (мидии, устрицы, морские гребешки, сердцевидки);

- ракообразные (креветки, крабы, омары, лангусты, лангустины);
- моллюски головоногие (кальмары, каракатицы, осьминоги);
- иглокожие (трепанги, кукумария, морские ежи). К **съедобным водорослям** относятся:
 - бурые;
 - красные;
 - зеленые.

О пользе и вреде всех этих продуктов будет рассказано в соответствующих главах – они настолько разные, что общей характеристики им дать невозможно.

Следует умеренно потреблять нерыбные морепродукты (мидии, морские гребешки, креветки и др.), так как холестерин в них никуда не делся и ждет своего часа, действуя на организм и с пользой, и принося вред.

Чаще замороженные, чем только что выловленные

Любителей рыболовов у нас много, но все же чаще мы покупаем рыбу (не говоря о кальмарах, креветках и прочих обитателях морей) на рынках и в магазинах. А эти дары моря чаще поставляются в замороженном виде.

К сожалению, мы не знаем, какой способ заморозки применялся. Основных способов два – первичная и повторная.

Первичная заморозка предполагает появление рыбы через несколько часов после вылова в разделочном цехе. Ее чистят, разделявают и помещают в холодильник с температурой -36°C .

Повторная заморозка предусматривает заморозку без обработки прямо на судне и хранения в рефрижераторе. Когда придет время, ее отправляют на завод, где размораживают, разделяют, снова морозят.

Риск развития патогенных микроорганизмов при втором способе больше. А при неправильных транспортировке и хранении, в результате которых разморозка-заморозка может проводиться еще и еще раз, этот риск возрастает в сотни раз.

К сожалению, сколько раз размораживали и замораживали дары моря, которые мы покупаем, нам никогда не известно. Поэтому в обязательном порядке нужно соблюдать требования кулинарной обработки – тщательно промывать и обязательно подвергать высокотемпературной обработке (варить, тушить, жарить, запекать).

Информация с этикетки

Сырьем для замораживания являются выловленные оби-

татели рек, озер и морей, а также искусственно созданных водоемов. Эта информация есть на этикетке.

Не забудьте посмотреть **на дату изготовления, срок годности и способ хранения**. И, конечно, обязательно обратите внимание на **фирму-производителя**. Покупайте продукцию только известных фирм, там меньше подлога и риска покупки «кота в мешке».

Как-то раз, решив сделать салатик с консервированным кальмаром, я открыла банку неизвестного мне производителя... и увидела, что в ней доверху налит «бульон» – неизвестная резко пахнущая жидкость. Никаких следов кальмара в банке обнаружить не удалось.

А вот **место** производства ничего не говорит – далеко не обязательно, что если на упаковке стоит, например, Южно-Сахалинск, то качество соответствует бренду – юридический адрес производителя (указанный на этикетке) может находиться за тысячи километров от места реального производства.

Как лучше готовить дары моря?

Домашняя разморозка

Принеся рыбу из магазина, поместите ее в холодильник на нижнюю полку и ждите день или два. Только при таком способе оттаивания рыбы вы сохраните вкусовые качества и полезные вещества.

Какого приготовления бывают дары моря

Рыба и нерыбные морепродукты весьма ценные для любого питания, в том числе и диетического, целью которого, как и любого другого, является обеспечение организма полезными веществами, приносящими здоровье, а значит, радость.

Рыба горячего копчения, консервированные омары, салат из водорослей... Способов приготовления лакомств из продуктов моря множество. Тем не менее, иногда важно (по крайней мере, для здоровья) понимать, что именно мы покупаем.

Наличие полезных и вредных веществ в продукте опреде-

ляется способом их приготовления (табл. 1).

Таблица 1. Некоторые способы промышленных и домашних заготовок даров моря

Груша	Продукт	Описание
Охлаждение	Охлаждение	Охлаждение продукта от +5 до +1°С, самая щадящая обработка для сохранения полезных веществ, подходящая для недолгого (1–2 дня) хранения свежих продуктов. При таком хранении свыше 3 дней в продукте размножаются патогенные микроорганизмы, так что без тепловой обработки такие продукты есть нельзя
	Заморозка	Охлаждение продукта до –18°С для длительного (до 6 месяцев) хранения. В процессе разморозки кристаллы льда тают, и с ними уходит около половины всех полезных веществ (витамины, микроэлементы)
	Шоковая заморозка	Резкое охлаждение продукта до –35–38 °С (обычно жидким азотом) и дальнейшее длительное (больше года) хранение его при температуре –18°С. Поскольку кристаллы льда здесь гораздо меньше, продукты при правильной разморозке сохраняют практически все свои полезные вещества
	Сублимация	Глубокая заморозка с последующим вакуумным вымораживанием влаги, в результате чего продукт теряет до 90% своего веса, сохраняя большинство полезных веществ
Консервирование	Консервы	Стерилизованные продукты (обычно в герметичной таре), специально обработанные (чаще всего высокотемпературно) для угнетения жизнедеятельности портящих продукты микроорганизмов

	Пресервы	Нестерилизованные (не подвергаемые тепловой обработке) продукты с небольшим сроком хранения
Соление	Засолка	Консервация (обеззараживание для длительного хранения) продукта с помощью соли
	Пряный посол	Засолка с добавлением различных пряностей и приправ (лавровый лист, молотый перец, имбирь, лук, кориандр, горчица, укроп, душица и т. д.)
Копчение	Горячее копчение	Обработка продукта нагретым (50–120 °С) дымом в течение 6–8 часов
	Холодное копчение	Обработка предварительно посоленного продукта холодным (15–20 °С) дымом в течение 1–3 суток
	Быстрое копчение	Запекание на естественном огне или электрическом жаре продукта, обработанного предварительно ароматизатором «жидкий дым»
Сушка	Сушение	Испарение влаги из продукта путем проветривания при нагревании или естественной температуре воздуха, которая производится на свежем воздухе или в специальных аппаратах
	Вяление	Метод холодной сушки продуктов на открытом воздухе, под лучами солнца, от 2 дней до 2 недель
	Таранька	Предварительно засоленная вяленая рыба (обычно вобла, сазан, плотва, тарань)

Группа	Продукт	Описание
Жарка	Обжаривание	Термическая (140–150 °С) обработка продуктов в масле или жире (7–10% от массы основного продукта)
	Пассерование	Обжаривание мелкопорубленных продуктов в раскаленном (110–120°С) масле для получения однородной массы
	Фритюр	Быстрая обжарка путем полного погружения продукта в раскаленный (170–180 °С) жир
	Стирфрай	Быстрое обжаривание продукта до готовности в воке (сковороде с высокими бортами) при постоянном перемешивании
	Шашлык	Обжаривание продукта (обычно без добавления жиров), насаженного на шашки над грилем (электрическом, газовом или с раскаленными углями)
	Тушение	Продукт быстро слегка обжаривается, затем добавляется влага (вода, бульон), и блюдо доводится до готовности на слабом огне
Закуски	Снэк	Блюда легкого «перекуса» (таранька, сушеные кальмары и т. д.)
	Рулеты, суши, роллы	Рулеты из рыбы и морепродуктов, часто с добавлением специй и «неморских» продуктов (овощи, крупы и т. д.)
	Салаты	Смесь двух и более нарубленных свежих и/или приготовленных (консервированных, вареных, жареных и т. д.) продуктов с добавлением масла, специй, соусов и т. д.

Каждый способ сохранения продуктов влечет за собой и положительные, и отрицательные последствия. Вы сами мо-

жете выбрать – что для вас важнее: набить желудок или насытить организм полезными веществами (белками, незаменимыми аминокислотами, витаминами, микроэлементами). Совместить то и другое – увы, удастся крайне редко:

- **свежие продукты** – содержат все полезные элементы, заложенные в них природой, но также и разнообразные патогенные бактерии, которые активно размножаются при длительном (свыше 2 часов) хранении. Кроме того, свежие продукты не всегда можно доставить в магазин или к нашему столу, они могут быть невкусными, и далеко не все нормально перевариваются нашим организмом;

- **консервирование** способно уничтожить до 90 % всех полезных веществ (особенно витаминов) и патогенных микроорганизмов, зато консервы можно очень долго хранить – от 6 месяцев до нескольких лет, часто при комнатной температуре;

- **пресервы** не стерилизуются, благодаря чему в продукте сохраняются почти все белки, витамины и микроэлементы, впрочем, и вредные бактерии тоже. Срок хранения небольшой – никогда не покупайте пресервы с просроченными сроками реализации и не храните их в холодильнике больше 2 дней;

- **замороженные продукты** – в зависимости от степени заморозки теряют от 5 до 50 % полезных веществ, зато могут дольше храниться (от 2 дней до года и более). Опасность представляет неправильная транспортировка или хранение

(например, разморозка с последующей заморозкой – отличная среда для патогенных бактерий). Даже просто хранение замороженных продуктов при температуре выше, чем -18°C , позволяет некоторым болезнетворным бактериям размножаться. Разморозка при комнатной температуре для витаминов полезнее, но оставляет время для развития болезнетворных микробов, ну, а разморозка в микроволновке на 90 % убивает и то, и другое;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.