**Способы приготовления пищи. Какие полезны, какие вредны?**

Все, кто хоть немного знаком с диетологией, знают, что на наше здоровье влияет не только то, что мы едим, но и то, как мы это готовим. Неправильный способ приготовления пищи может полностью лишить продукты уникальных веществ и свойств, превратив их из полезных в балластные или даже вредные.

Поэтому всегда обращайте внимание на кулинарную обработку еды и отдавайте предпочтение тем методам, которые максимально сберегут пользу продуктов. А как методика приготовления воздействует на качество готовых блюд, мы вам сейчас расскажем…

**Жарка**



Это, пожалуй, самый вредный способ приготовления пищи. Если во время жарки используется растительное или сливочное масло, то калорийность готовых блюд значительно увеличивается. Даже овощи, поджаренные на масле, становятся калорийным продуктом, хотя в свежем виде были диетическим.

Кроме того, в процессе чрезмерного нагревания на сковороде или в воке масло может задымиться. С этого момента в нем образуются вредные канцерогены, свободные радикалы и токсины, пропитывающие пищу насквозь. Именно они способствуют снижению иммунитета, вызывают воспалительные процессы в организме и повышают риск развития онкозаболеваний.

Высокие температуры способны убить полезные свойства даже самого хорошего растительного масла, которое содержит в себе важные омега-3 жирные кислоты.



Такое масло из полезных жиров превращается в трансжиры, сильно повышающие уровень плохого холестерина в крови и способствующие развитию атеросклероза – главной причины большинства инфарктов и инсультов.

Однако, если вы не можете отказаться от жареных блюд, то отдавайте предпочтение посуде с антипригарным покрытием, в которой можно жарить без использования масла. Хорошая альтернатива – жарка на гриле (как электрическом, так и с использованием раскаленных углей).

**Варка**



Это один из самых древних способов приготовления пищи. Люди начали использовать его, как только придумали, во что можно набрать воду для готовки, и как разжечь огонь. Он гораздо безопаснее жарки, но также имеет свои недостатки.

Дело в том, что во время варки и термической обработки нейтрализуется большое количество витаминов, ферментов и минералов, от природы содержащихся в продукте. Одни из них «погибают» во время высоких температур и кипячения, другие – попросту «уходят» в бульон и растворяются в нем.

Свою энергетическую ценность теряют и жиры, содержащиеся в мясных и рыбных продуктах. Они не выдерживают кипячения, особенно, длительной варки. Наиболее трагично это для рыбы и морепродуктов, в которых содержатся ценные омега-3 жирные кислоты, понижающие уровень плохого холестерина в крови и помогающие в похудении.



И хотя кажется, что снижение жирности мяса – это к лучшему, так оно будет не таким калорийным и с меньшим количеством насыщенных липидов, но на самом деле не всегда так. Во-первых, вы не дополучите необходимое количество жиров, которые все равно должны быть в вашем рационе. Во-вторых, снизится усвояемость жирорастворимых витаминов из других продуктов, в частности, витамина А, Е и D.

Вместе с тем, во время длительной варки изменяется консистенция растительной клетчатки в крупах, овощах и бобовых. Она становится не такой твердой и, соответственно, ее свойства ухудшаются, хотя желудку переварить ее легче. То есть для пищеварения это лучше, а для стимуляции перистальтики кишечника и очистки организма от шлаков и токсинов – хуже.

**Варка на пару**



Это хорошая альтернатива варке в воде или бульоне. Вкус отваренных на пару продуктов, как правило, более насыщенный, нежели тех, что варились по стандартной схеме. При этом не образуются свободные радикалы и канцерогены, не добавляется калорийность, как это происходит во время жарки.

Сегодня все большее количество людей отдают предпочтение именно этому способу готовки, хотя раньше еду на пару считали пищей маленьких детей и больных.

Такой способ приготовления блюд позволяет максимально сберечь содержащиеся в продуктах, витамины, минералы и ферменты, ничего не уходит в воду. Если не готовить на пару сильно долго, то пища сохранит свой природный вкус, аромат и натуральную консистенцию.

**Готовка в микроволновке**



Если изолирующий слой СВЧ-печи не поврежден, то такая готовка не наносит никакого вреда пищи и здоровью людей, ее употребляющих. Дело в том, что длина волн, вырабатываемых магнетроном печи, настолько велика, что излучение не может проникнуть наружу через изолированные стенки устройства.

Стоит упомянуть, что при готовке в микроволновке также не используется масло, стало быть, не увеличивается калорийность блюд, в них не попадают канцерогены, свободные радикалы и трансжиры. А еще приготовление происходит без участия бульона, что позволяет сохранить большую часть витаминов, микроэлементов и природных ферментов продуктов.

Единственный нюанс – еда, приготовленная в СВЧ-печи, часто бывает пересушенной, так как ее нагревание и приготовление обеспечивается за счет воздействия на внутриклеточную жидкость продуктов, а она имеет свойство испаряться. Вот почему мясо, отваренное в микроволновке, может оказаться сильно сухим и рыхлой консистенции, без красивой румяной корочки и сочной подливы.

Однако, если вы предпочитаете быструю готовку, то все, что нужно сделать, — соблюдать правила безопасности использования микроволновки, следить за ее целостностью и не готовить блюда, которые нельзя (например, не отваривать сырые яйца и т.п.).

**Запекание**

Данный способ приготовления также является безопасным и диетическим. Лучше всего для запекания использовать пергамент, специальный термостойкий рукав или фольгу.

В процессе готовки еда не пропитывается жирным маслом, не отдает витамины и минералы в бульон (если они и уходят в подливу, то потом все равно попадают в организм человека).

В процессе готовки еда не пропитывается жирным маслом, не отдает витамины и минералы в бульон (если они и уходят в подливу, то потом все равно попадают в организм человека).

Запеченные блюда всегда ароматные, приятные по консистенции, мягкие и сочные, так как готовятся в собственном соку. Особенно вкусными получаются мясо, рыба и морепродукты. Хотя запекать можно все, что угодно: овощи, бобовые, фрукты.

Безусловно, как лучше готовить, — выбирать вам. Слушайте наши рекомендации и принимайте верные решения. Приятного аппетита!

ИСТОЧНИК: <http://73.rospotrebnadzor.ru/content/111/54229/>