

## Урок №3

### «Безопасная посуда»

В погоне за здоровым питанием и натуральными продуктами мы часто забываем о посуде, в которой готовим и храним нашу пищу. А ведь она может стать серьезным источником самых различных заболеваний. Как правильно ориентироваться в многообразии кухонной утвари?

Каждый материал, из которого делается посуда, может быть вреден по-своему. Острое отравление вы вряд ли получите, но при длительном использовании недоброкачественной посуды заболеваний не избежать. Ее вредные выделения, трудно выводимые из организма, могут вызвать нарушения нервной системы, обмена веществ и даже онкологические заболевания.

#### Из каких материалов делают посуду?

**Эмалированная посуда** - одна из самых распространенных в хозяйстве. В ней можно не только варить, но и хранить приготовленную еду. Можно без опаски делать в ней засолки, маринады. И всем замечательна эмалированная посуда, если бы не ее хрупкость. Одно неаккуратное движение, и вот на эмали уже появились трещины или сколы. Через поврежденное покрытие вода легко проникает к металлу, начинается коррозия. В этом случае в пищу попадает ржавчина, а вместе с ней и вредные примеси металла. Этих примесей, в которых окажутся и тяжелые металлы, может быть довольно много, ведь гигиенические требования к стали, предназначенной для изготовления эмалированной посуды, не очень высоки. Кроме того, не исключена возможность попадания в еду отколовшихся кусочков эмали. Проглоченные с пищей острые частички легко могут повредить слизистую оболочку пищеварительного тракта. От такой посуды нужно без сожаления избавляться.

Посуда, сделанная **из нержавеющей стали**, выглядит красиво, радуется своей долговечностью. Данный материал устойчив к окислению, поэтому варить в ней каши и супы можно совершенно спокойно. Но вот только делать это слишком часто не стоит. В состав нержавеющей стали входит никель, который для некоторых может стать очень сильным аллергеном.

**Алюминиевую посуду** хозяйки любят за то, что к ней не пригорает молоко. Первое и несомненное достоинство алюминиевой посуды – это ее легкость. Она практична и удобна в использовании. Посуда, изготовленная из алюминия, обладает высокой теплопроводностью (нагревается в 9 раз быстрее, чем посуда из нержавеющей стали) и коррозионной стойкостью. Каши в ней

варить очень удобно. А вот борщи, кисломолочные блюда и маринады лучше готовить в эмалированной посуде. Алюминий способен растворяться в кислотной среде. Сам алюминий до недавнего времени опасным никто не считал. Однако теперь достаточно накопилось научных данных, чтобы поставить это под сомнение.

Опытным путем были установлены предельно допустимые количества алюминия, попадающего в пищу. В кислых щах металла нашли в 70 раз больше положенного, а в клюквенном морсе и в маринаде - в 500! Пока компот настоится, кастрюля станет на полграмма легче.

Кто-то скажет: «Может, лучше вообще поскорее избавиться от алюминиевой посуды?». Вы ничем не рискуете, если будете использовать ее для приготовления каш, макарон, картофеля, нежирного мяса. Это в кислой и щелочной среде растворимость алюминия возрастает. Поэтому готовить, а тем более хранить в алюминиевых кастрюлях щи, квашеную капусту, маринованные овощи и грибы, соленую рыбу, а также минеральную воду, молочные, молочнокислые блюда и компоты не надо.

Все сказанное в полной мере относится к алюминиевой фольге, которая находит все большее применение у хозяек.

К мытью посуды из алюминия надо тоже подходить с умом. При контакте с воздухом на алюминии образуется тонкая защитная пленка, которая изолирует металл от внешней среды. Чтобы не нарушать ее, нельзя чистить поверхность посуды металлической щеткой или наждаком. Если вы все же решили отодрать многолетний нагар, то после этого лучше день-два в этой посуде ничего не готовить, пока не восстановится защитная пленка.

Не стоит забывать о **чугунной посуде**, в которой готовили еще наши бабушки. Ей не страшны никакие повреждения. Чугун прогревается медленно и равномерно, пища в такой посуде не пригорает, что делает его незаменимым, если вы хотите потушить овощи или мясо. Тяжелая? Да, это серьезный минус, но не настолько, чтобы вообще отказываться от чугуна на кухне.

**Тефлоновое покрытие**, которое сейчас так распространено, все еще остается недостаточно изученным. Да, к такой сковородке ничто не пригорает. Тефлоновое покрытие - самое стойкое из всех применяемых, оно выдерживает смесь концентрированных кислот, в которой растворяется и золото, и платина. Но оно требует к себе бережного отношения. Если пустую тефлоновую сковороду нагреть до 300 градусов (обычная жарка проходит при 200 – 220 градусах), покрытие начнет разлагаться, становится токсичным, выделяя вредные испарения. И если вы заметили на ней сколы или царапины, сразу выкидывайте! Разрушающийся тефлон может, пусть и в небольших

количествах, выделять в готовящуюся еду токсичную плавиковую кислоту и другие вредные вещества.

Прежде чем начать пользоваться новой тефлоновой сковородкой, неплохо бы 2 - 3 раза прокипятить в ней чистую воду. Собственно, это полагается делать с любой новой посудой. При мытье тефлона нельзя применять никаких абразивных чистящих порошков и жестких мочалок. Кроме того, во время готовки с подобной посудой, вам необходимо будет использовать только пластиковую или деревянную лопатку, так как металлические аксессуары быстро портят покрытие.

Лидер по экологической чистоте и безопасности – **керамическая и стеклянная посуда**. Высокие температуры ей не страшны. Это один из самых безопасных видов посуды. Материалы, из которых она сделана, не вступают в реакцию с продуктами питания, не выделяют вредных веществ при нагревании.

Но, к сожалению, и тут нас подстерегает опасность. Избегайте некачественной не жаропрочной керамики (подделки), она пользы не принесет.

Еще одно нововведение нашего технологичного века - **посуда из силикона**. Силиконовые формы и коврики сложно назвать посудой в полном смысле слова, но всё же еду в них готовить иногда приходится. В этой посуде очень сложно найти минусы: переносит температуру до 250 градусов, еда в ней не пригорает и легко вынимается, подходит для использования в духовке, микроволновой печи. А также в такой посуде можно замораживать продукты. А главным и самым важным свойством силикона является компактность: вы можете свернуть форму, и она займет совсем мало места.

Тут важно следить за составом. Качественная силиконовая посуда вреда организму не нанесет.

**Оцинкованная** посуда является злейшим врагом на кухне: при сильном нагреве она выделяет ядовитые соли цинка.

**Пластиковая посуда**. Пластмассы, используемые для производства изделий, контактирующих с пищей, в обязательном порядке проходит экспертизу на соответствие санитарно-гигиеническим нормам и сертифицируется. Производитель обязан маркировать свою продукцию. Пищевой пластик имеет общепринятую маркировку — «бокал и вилок».

Естественно, ни варить, ни жарить в пластиковой посуде нельзя. Зато разогревать в микроволновке обед очень удобно. Да и с собой ее можно взять куда угодно, к примеру, на пикник, потому что точно не разобьется и не испортится.

Сами по себе полимеры инертны, нетоксичны и не «мигрируют» в пищу. А вот промежуточные вещества, технологические добавки, растворители, а также продукты химического распада при определенных условиях способны

проникать в пищу и оказывать токсическое воздействие на человека. Этот процесс может происходить во время хранения продуктов, при их нагревании, старении пластика. Причем различные виды пластика становятся токсичны при различных условиях. Неправильная эксплуатация становится главной причиной вреда пластиковой посуды. Чтобы пластиковая посуда не нанесла вреда здоровью, использовать ее надо строго по назначению. Используя пластиковую посуду, следите за температурной маркировкой. Ни в коем случае нельзя использовать пластиковую упаковку в качестве контейнеров для хранения пищи, а одноразовую посуду — многократно. В микроволновой печи можно использовать только специальные, предназначенные для этого контейнеры.

Любой полимерный материал стареет под влиянием света, тепла, нагревания и контакта со всевозможными веществами. Тогда он мутнеет, впитывает запахи и ингредиенты из содержимого и выделяет токсичные вещества.

### **Это важно помнить!**

Посуда - немаловажная часть нашего быта. Готовим мы часто, так что выбирать некачественную да к тому же вредную посуду не в наших интересах. Кроме того, что нужно тщательно выбрать материал, из которого изготовлена посуда, важно постоянно следить за ее состоянием.

Не пользуйтесь при готовке металлическими ложками и прочей подобной кухонной утварью. Для того чтобы помешать суп или перевернуть котлеты на сковородке, продается огромное количество деревянных и силиконовых ложечек, лопаточек и прочего. Они не повредят ни эмаль, ни тефлоновое покрытие. Если вы все-таки обнаружили сколы или царапины, выкидывайте посуду и не жалейте. Сэкономленные на покупке новой кастрюли деньги не принесут вам счастья, если вы испортите свое здоровье.

Покупать посуду можно только в вызывающих доверие магазинах, и только при наличии сертификата качества. Вредными могут оказаться даже, казалось бы, безупречные в этом отношении фарфор и фаянс, если халтурщики «по-старинке» покрыли изделия давно запрещенной глазурью с содержанием свинца. В магазине сейчас такую посуду, может, и не встретишь, а вот за то, что продают на рынках или вдоль дорог, ручаться трудно. Выход один - осторожность.