

Секрети покращення якості продуктів харчування



Причини псування харчових продуктів

Більшість харчових продуктів рослинного і тваринного походження не можуть довго зберігатися у свіжому вигляді. З часом у них виникають небажані зміни, внаслідок чого погіршуються смакові якості та харчова цінність. У ряді випадків вони стають зовсім непридатними для вживання в їжу. Псування харчових продуктів найчастіше викликається мікроорганізмами, під впливом яких відбувається розпад складних хімічних речовин на більш прості сполуки, більшість яких має неприємний смак і запах, а деякі з них — отруйні. Крім того, деякі мікроорганізми, розвиваючись у харчових продуктах, виділяють у процесі життєдіяльності сильнотоксичні бактерійні отрути (токсини). Так, наприклад, мікроб ботулізму виділяє токсин — найсильнішу біологічну отруту на землі. Тому дуже важливою умовою в процесі заготівлі овочів і плодів про запас є старанне миття та обчищення їх. Не можна також вживати несвіжі продукти і пошкоджені плоди та овочі.

Іншим фактором, який призводить до псування харчових продуктів, є ферменти. Вони не припиняють своєї дії і після забою тварин, а також після збирання плодів, ягід і овочів. Проте не всі мікроби роблять шкоду. Наприклад, молочнокислі мікроби, використовуючи для своєї життєдіяльності цукри плодів і

овочів, сприяють бродінню з утворенням молочної кислоти. На цій властивості мікробів ґрунтується *квашення* і *соління*.

Припинити або затримати життєдіяльність мікроорганізмів, також зруйнувати ферменти і тим самим запобігти псуванню харчових продуктів можна тим або іншим способом *консервування*. Способи зберігання та домашнього консервування харчових продуктів Харчові продукти забезпечуються від псування в основному двома способами. Першим способом, на якому ґрунтується консервування харчових продуктів у герметичній тарі, є стерилізація. Другий спосіб забезпечує зберігання харчового продукту гальмуванням розвитку мікроорганізмів, що досягається різною його обробкою. У промисловому масштабі використовуються такі способи зберігання харчових продуктів: *охолодження* і *заморожування*, *сушіння*, *копчення*, *квашення*.

Методи консервування та збереження їжі

Консервування — спосіб консервації харчових продуктів, полягає в нічній обробці продуктів для пригнічення життєдіяльності мікроорганізмів, що псують продукти . А



також деякі інші способи підвищення терміну зберігання вих продуктів. У широкому сенсі під консервацією мається на увазі будь-який процес, що значно подовжує збереження продуктів у придатному для вживання в їжу вигляді. Консервування ділиться на комплекс заходів з ізоляції продукту, знищення бактерій які містяться в ньому та спор, зміна його складу і умов зберігання для запобігання розвитку в ньому мікроорганізмів, захист продукту від руйнування під впливом високих температур і сонячних променів.

Застосування консервантів

Соління

Кухонна сіль здавна застосовується для збереження м'ясних і рибних продуктів. При посолі, в процесі посолу, сіль «витягує з продукту» вологу, сам продукт просочується розчином солі і завдяки зниженню активності води стає непридатний для розвитку більшості бактерій.

Квашення

Квашення є комбінацією біологічної консервації кислотами і засолювання. Молочно кислі бактерії утилізують цукри

(вуглеводи) і виділяють органічні кислоти, що перешкоджають розвитку цвілі.

Маринування

Маринування проводять органічними кислотами, згубними для бактерій, але придатними для споживання людиною. Зазвичай використовують лимонну, оцтову, молочну та інші кислоти, що створюють несприятливе для розвитку бактерій кисле середовище

Як правильно зберігати продукти

Добре, якщо на упаковці товару зазначено умови та термін зберігання — тоді достатньо знайти цю інформацію і дотримуватись необхідних вимог. А якщо мова йде про м'ясо, овочі, фрукти або готові продукти?

Ховаємо в холод

Холодильник — незамінний помічник на кухні, особливо в жаркий час. Дотримуючись певних правил, ви зможете в найжаркіший день насолоджуватися тільки свіжими і корисними продуктами. Отже, все по порядку.

Готові м'ясні, рибні перші і другі страви теж люблять холод, але в їжу їх можна вживати протягом не більше 48 годин після приготування. У свою чергу салати, заправлені майонезом, необхідно з'їсти протягом 12 годин.

Домашні кондитерські вироби теж мають свої терміни придатності: з вершковим кремом — 36 годин, а з заварним — 6 годин. А ось шоколадні солодощі краще зберігати не в холодильнику, оскільки при низькій температурі вони втрачають колір і смакові якості.

Продукти, які бояться світла

На жаль, в міських умовах досить складно надовго зберегти свіжість фруктів і овочів. Більшість з них люблять температуру менше 10°C, тому фахівці не рекомендують робити запаси більш ніж на один тиж-день.



- ✓ Для придбаних дарів саду та городу необхідно виділити темне, сухе, бажано провітрюване місце, наприклад, в коморі або кухонній шафі. Деякі ягоди та овочі, за винят-

ком тропічних фруктів, помідорів, цибулі та баклажанів, дозволяється зберігати в спеціальному відділенні холодильника, але знову ж таки не більше тижня.

- ✓ Зелень найкраще зберігати в закритій банці, попередньо помивши і просушивши.
- ✓ Крупи, борошно та інші сипкі продукти повинні знаходитися в сухому, добре провітрюваному місці..
- ✓ Хлібні вироби загорнути в поліетиленовий пакет і помістити в холодильник.
- ✓ Всю домашню консервацію бажано складати в сухому, захищеному від прямих сонячних променів приміщенні при температурі не вище +20° С. Категорично не можна допускати попадання вологи — основної причини корозії металевих кришок.
- ✓ А ось відкриті консервації рекомендується зберігати виключно в холодильнику. Пам'ятайте, варення або компоти з кісточками не можна тримати більше року, тому що з часом в них накопичується синильна кислота.



Пам'ятка господарці: незалежно від способу зберігання, продукти харчування не повинні залишатися відкритими. Інакше вони швидко втрачають свої властивості, обвітрюються і вбира-

ють сторонні запахи. В якості індивідуальної упаковки можете використовувати целофановий пакет, фольгу, харчову папір або будь-яку герметичну ємність (пластикові коробочки або тару зі скла). І не лініуйтеся щотижня проводити ревізію харчових запасів, видаляючи непридатні для їжі продукти.

Як зберігати м'ясо без холодильника

Найкраще м'ясо зберігається на холоді, тому його завжди кладуть у холодильник. Але в деяких ситуаціях необхідно зберегти його без холодильних пристроїв. У такому випадку допоможуть кілька народних рецептів і корисних порад. Вам знадобиться:



- ✓ водостійкий папір;
- ✓ оцет;
- ✓ саліцилова кислота;
- ✓ жир;
- ✓ сіль;
- ✓ червоний перець;
- ✓ кропива.

Без холодильника баранина і яловичина можуть довше не псуватися, ніж свинина, птиця або молодий баранчик. М'ясо краще зберігається, якщо відокремити його від кісток.

Перекладіть нарізані шматки м'яса або риби свіжозрізаною черемхою і кропивою, загорніть їх у вологий рушник або полотняну серветку, просочену спеціально приготовленим розчином саліцилової кислоти. Для цього візьміть чайну ложку кислоти на півлітра води і зробіть суміш. Перед вживанням не забудьте промити м'ясо холодною водою.

Зберігати м'ясо без холодильника зручніше не в сирому вигляді, а як напівфабрикат. Поварите шматок десять хвилин у підсоленій воді, дайте охолонути і покладіть в вентилязоване місце.

Щоб зберегти м'ясо птиці, оберніть його в ганчірку, просочену столовим оцтом. Постійно змочуйте її, щоб тканина не висихала. Щоб зберегти відварну курку, натріть її червоним перцем і посоліть.

Щоб зберегти рибу, випатрайте її, видаліть зябра, але не мийте. Її потрібно витерти рушником і натерти сіллю всередині і зверху, додавши трохи меленого перцю.



Підвісьте на протязі, закривши від мух марлею або сіткою. Свіжу рибу також можна обернути тканиною з розчином саліцилової кислоти (1 ложка на 0,5 літрів), попередньо промивши дною водою.

Якщо є можливість, краще всього заморозити м'ясо, наприклад, винести його на вулицю в холод.

Продукти харчування, які допомагають підвищити розумові здібності

1) Журавлина

Згідно результатів досліджень, саме ця ягода найбільш позитивно впливає на розум людини, а також містить дуже велику кількість антиоксидантів. Крім цього, дослідження показали, що журавлина здатна покращувати пам'ять і роботу опорно-рухового апарату.



2) Чорниця За своїми властивостями ця ягода дуже схожа на равлинку, але містить вона трошки



меншу кількість антиоксидантів. Зате, володіє речовиною, що здатна поліпшувати зір.

3) Буряк і капуста

За словами вчених, ці овочі містять достатню кількість речовин для боротьби з шкідливими ферментами, які можуть призводити до розвитку хвороби Альцгеймера.



4) Риба

Деякі види риби, зокрема лосось, оселедець, сардини, містять жирні кислоти, які можуть руйнувати шкідливі ферменти.



Список використаних джерел

1. http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B2%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F#.D0.9C.D0.B5.D1.82.D0.BE.D0.B4.D0.B8_.D0.BA.D0.BE.D0.BD.D1.81.D0.B5.D1.80.D0.B2.D1.83.D0.B2.D0.B0.D0.BD.D0.BD.D1.8F_.D1.82.D0.B0_.D0.B7.D0.B1.D0.B5.D1.80.D0.B5.D0.B6.D0.B5.D0.BD.D0.BD.D1.8F_.D1.97.D0.B6.D1.96
2. http://www.taste-ukraine.com/show_article.php?lang=ua&id=125
3. <http://yak-prosto.com/yak-zberigati-m-yaso-bez-holodilnika/>



*Виконала студентка
Фізико-математичного факультету
Групи М-52
Матлага Світлана*