OBRÓBKA TERMICZNA ŻYWNOŚCI I JEJ WPŁYW NA ZDROWIE

Zasady zdrowego żywienia oprócz samej żywności wchodzącej w skład codziennego jadłospisu, obejmują również procesy przygotowania posiłków.

Podstawowym procesem dotyczącym niemal wszystkich grup produktów żywnościowych jest obróbka termiczna. W zdrowym żywieniu nie stosujemy grillowania, smażenia oraz smażenia na tzw. głębokim tłuszczu. Natomiast ze wszech miar wskazane jest gotowanie na parze, gotowanie w wodzie, pieczenie pod przykryciem, pieczenie w rękawie, duszenie, blanszowanie zarówno we wrzątku jak i w mieszaninie oleju i wody.

Należy pamiętać, że przypalanie się potraw w czasie smażenia i grillowania jest bardzo niezdrowe ponieważ wtedy w miejscach przyrumienienia powstają związki rakotwórcze. Bardzo cierpi na tym wątroba, nasza skóra, ale także i cały organizm. Warto więc zwracać uwagę na to w jaki sposób przygotowujemy posiłki dla siebie i całej rodziny.

Aby w czasie smażenia unikać przegrzewania się potraw na styku metal – tłuszcz – produkt żywnościowy, należy zawsze potrawy dusić w mieszaninie tłuszczu i wody w stosunku 1:2. Należy przy tym zwracać baczną uwagę na obecność wody i nie dopuszczać do jej całkowitego odparowania.