

Как сохранить витамины в продуктах



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-sohranit-vitaminy-v-produktah/>

Как известно, большая часть витаминов очень нестабильна и, при воздействии света, кислорода, повышенной температуры, при контакте с металлическими поверхностями (в особенности с алюминием) теряет чудесные свойства. Следовательно, часть витаминов природных даров утрачивается во время доставки от места сбора до конечного потребителя. И, чем длительнее этот период, тем значительнее потери волшебных частичек в овощах, спелых фруктах, зелени и так далее. Больше всего страдают кислота аскорбиновая и витамин В, которые чрезмерно чувствительны к свету и воздуху. Поэтому растительные продукты следует держать при прохладной температуре, в темном месте, в закрытой посуде.

Соки из фруктов использовать лучше свежими, если мы хотим получить пользу от них. Соки из овощей более устойчивы по отношению к воздуху и свету. Поэтому даже в летний период их возможно приготовить утром и наслаждаться в течение всего дня. Однако, чтобы максимально сберечь все витамины, необходимо хранить соки из овощей не более 10 часов в прохладном темном месте, тщательно прикрытыми. Аскорбиновая кислота, витамины А и В распадаются при нагревании, поэтому вареная пища практически их не содержит. Лишь в

сырой пище присутствие витамина С максимально.

Интересный факт: в пшенице витамин С отсутствует, однако, при прорастании он в ней появляется. При прорастании чечевицы, величина аскорбиновой кислоты в ней увеличивается до 20 раз! Такие вот чудеса природы. Следовательно, если мы хотим получать натуральные витамины в достаточной мере, то 70% от общего дневного рациона должны составлять продукты сырые. Очень полезны проросшие зерновые (н-р, пшеница), бобовые (зеленые горох и чечевица). Процесс проращивания имеет свои секреты, с которыми желательно ознакомиться из соответствующей литературы. Можно приготовить живую гречневую кашу из зеленой живой крупы: залить на ночь крупу горячей водой, а утром чудо-завтрак готов!

Кисломолочные продукты суточной закваски (особенно кислое молоко), желток сырого яйца, орехи, сухофрукты -это кладезь витаминов, микроэлементов и аминокислот! Витамины группы В мы можем найти в отрубях, орехах, бобах, цельных пшеничных зернах, капусте, сыре, сыром яичном желтке, кислом молоке.

Хранить и обрабатывать продукты, в составе которых присутствует витамин С нужно грамотно. Очищенные от кожуры овощи, нельзя долго хранить, даже опустив в воду, так как вода разрушает аскорбиновую кислоту. Солить и мариновать-значит терять этот витамин (исключение: капуста квашеная, в которой он даже увеличивается). Варить нужно быстро (в плотно закрытой кастрюле), в малом объеме воды. В отдельных случаях можно отварить овощи без участия воды (в собственном соку или в соку иных овощей: лука, капусты и т.п.) Овощи необходимо закладывать в воду, доведенную до кипения. Воду, оставшуюся после варки овощей можно добавить при готовке супов или пюре, так как основная масса солей минералов и растворенных витаминов.

При многократном разогреве приготовленных блюд происходит сильное разрушение витамина С. А по прошествии шести часов- он полностью отсутствует в пище. Следовательно, утверждение, что борщ тем вкуснее, чем дольше стоит, ошибочно. Источниками аскорбиновой кислоты считаются киви, цитрусовые, чечевица зеленая (особенно пророщенная), квашеная капуста, свежая капуста, лук зеленый, смородина черная, помидоры и т. д

Зная, как сохранить ценность живого продукта, жить можно вкусно и полезно!