



Как лучше хранить продукты

Для того чтобы получить от продуктов все самое полезное, кроме всего прочего, нужно уметь их правильно хранить. Конечно, нужно знать сроки хранения продуктов питания, а также такие условия хранения продуктов, как влажность, доступ воздуха, температура, соседство продуктов питания, освещение и другие.



Хранение фруктов и овощей



Не стоит хранить овощи и фрукты рядом с продуктами, имеющими резкий запах, они его быстро впитывают, особенно это касается сушеных ягод и фруктов.



Все овощи и фрукты желательно хранить в темном месте, недоступном для прямых солнечных лучей. Это связано с двумя факторами:

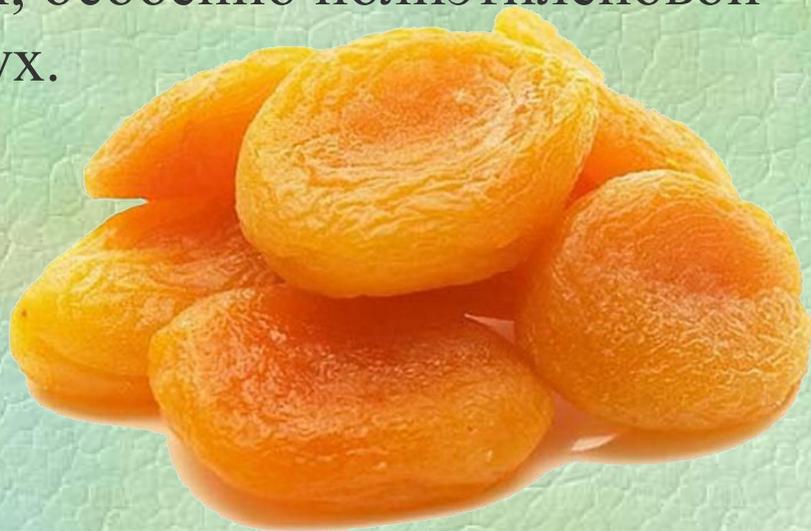
- при действии света на овощи и фрукты разрушаются некоторые витамины, например витамин С;
- при попадании прямых солнечных лучей на **картофель** вырабатывается вещество соланин, очень вредное для организма человека, если съесть много такой картошки, можно получить отравление.



Сухие фрукты и ягоды следует хранить в хорошо проветриваемом месте без упаковки, особенно полиэтиленовой или другой, не пропускающей воздух.

В помещении, где хранятся такие фрукты и овощи не должно быть очень влажно.

Фрукты могут отсыреть, заплесневеть, покрыться вредными микроорганизмами.



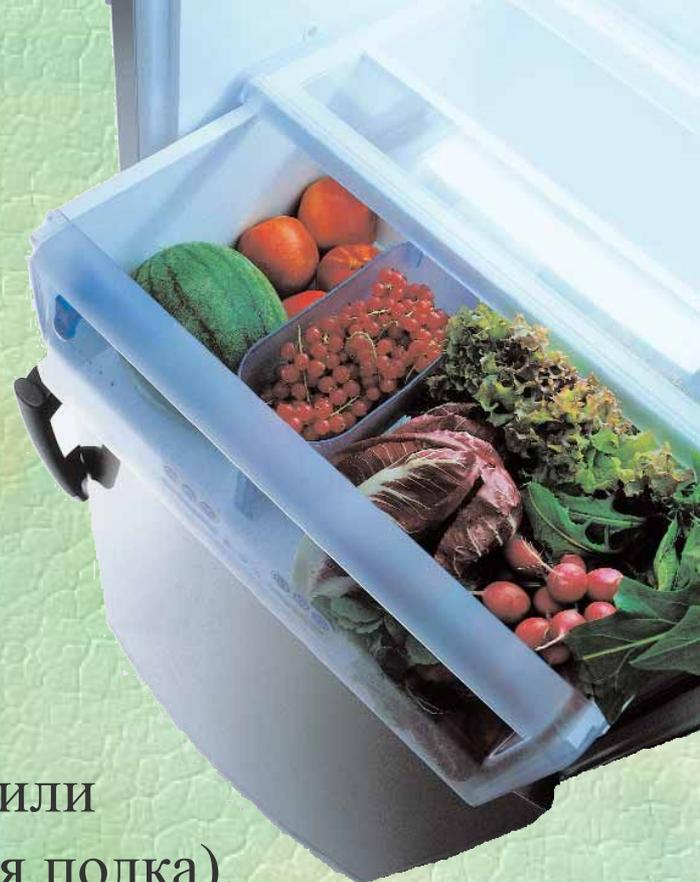


Желательно хранить овощи и фрукты в прохладном месте, так они дольше сохраняют свои полезные свойства. Не стоит их замораживать без предварительной подготовки.



Для хранения овощей и фруктов в холодильнике, желательно сначала их хорошо промыть, просушить, сложить в отдельные полиэтиленовые или бумажные пакеты, или завернуть в пищевую пленку и сложить в таком виде в холодильник в специально предназначенное для этого место (обычно – ящик в нижней части

холодильника или самая нижняя полка).



Укроп, петрушку, лук и чеснок мыть не стоит, нужно лишь отряхнуть с них землю и вытереть сухой тряпкой. Хранить в холодильнике можно в пищевой пленке или полиэтиленовых и бумажных пакетах. Репчатый лук можно хранить без холодильника, при этом чем он острее, тем дольше он будет храниться.





Хранение мяса и мясных продуктов





Самым распространенным способом хранения мяса является его **охлаждение**.

Для сохранения в нем всех полезных веществ нужно сначала мясо промыть, затем хорошо просушить бумагой или сухим полотенцем, затем, упаковав в

пищевую пленку или полиэтиленовый пакет, положить в холодильник.

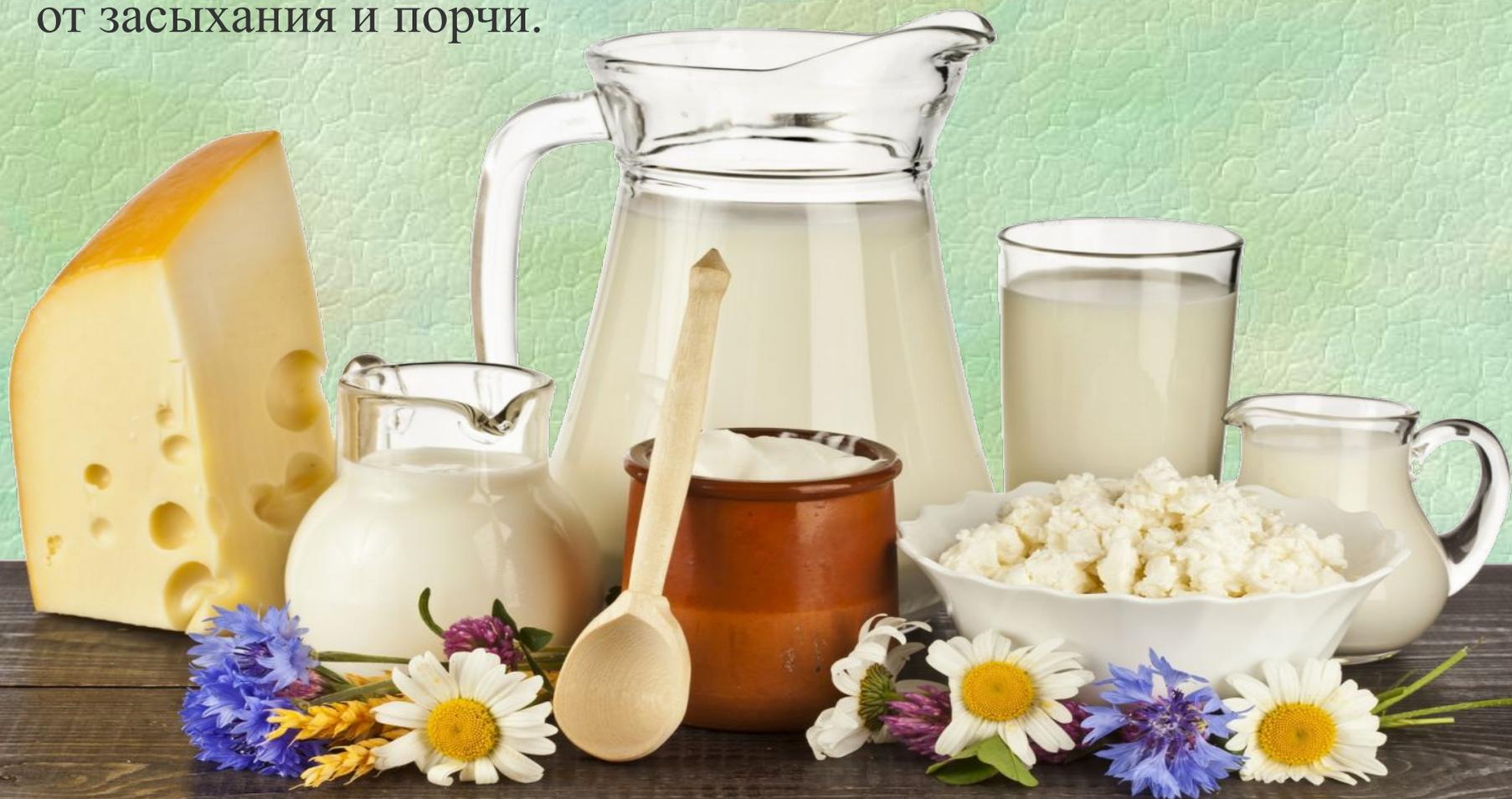
Не менее распространенным способом хранения мяса является его **замораживание**. При этом подготовка мяса к замораживанию происходит точно также, как и для охлаждения.



Хранение молока и молочных продуктов



Свежее молоко обязательно следует хранить в холодильнике, там не кипяченое молоко может храниться до 7-ми дней. Хранить молоко и молочные продукты следует в закрытой чистой посуде, т.к. они могут легко впитывать посторонний запах. Масло и сыр нужно хранить в упаковке, это защитит их от засыхания и порчи.



В холодильнике молочные продукты лучше всего хранить на верхней полке, там температура самая низкая в холодильной камере.

Хранить молочные продукты возможно от нескольких дней, до нескольких недель, но лучше всего и полезнее будет употреблять их свежими.



Хранение рыбы





В самом начале следует удалить из рыбы внутренности и жабры. Промыть рыбу в прохладной воде, просушить салфеткой или полотенцем и положить в холодильник.

Там она может храниться несколько дней.



Дольше рыба хранится, если ее замораживать, подготовка к заморозке происходит таким же образом, как и для хранения в холодильной камере.

Хранить рыбу следует упакованной в пищевую пленку или полиэтиленовый пакет.

В морозильной камере рыба может храниться до 9-ти месяцев.



Хранение круп

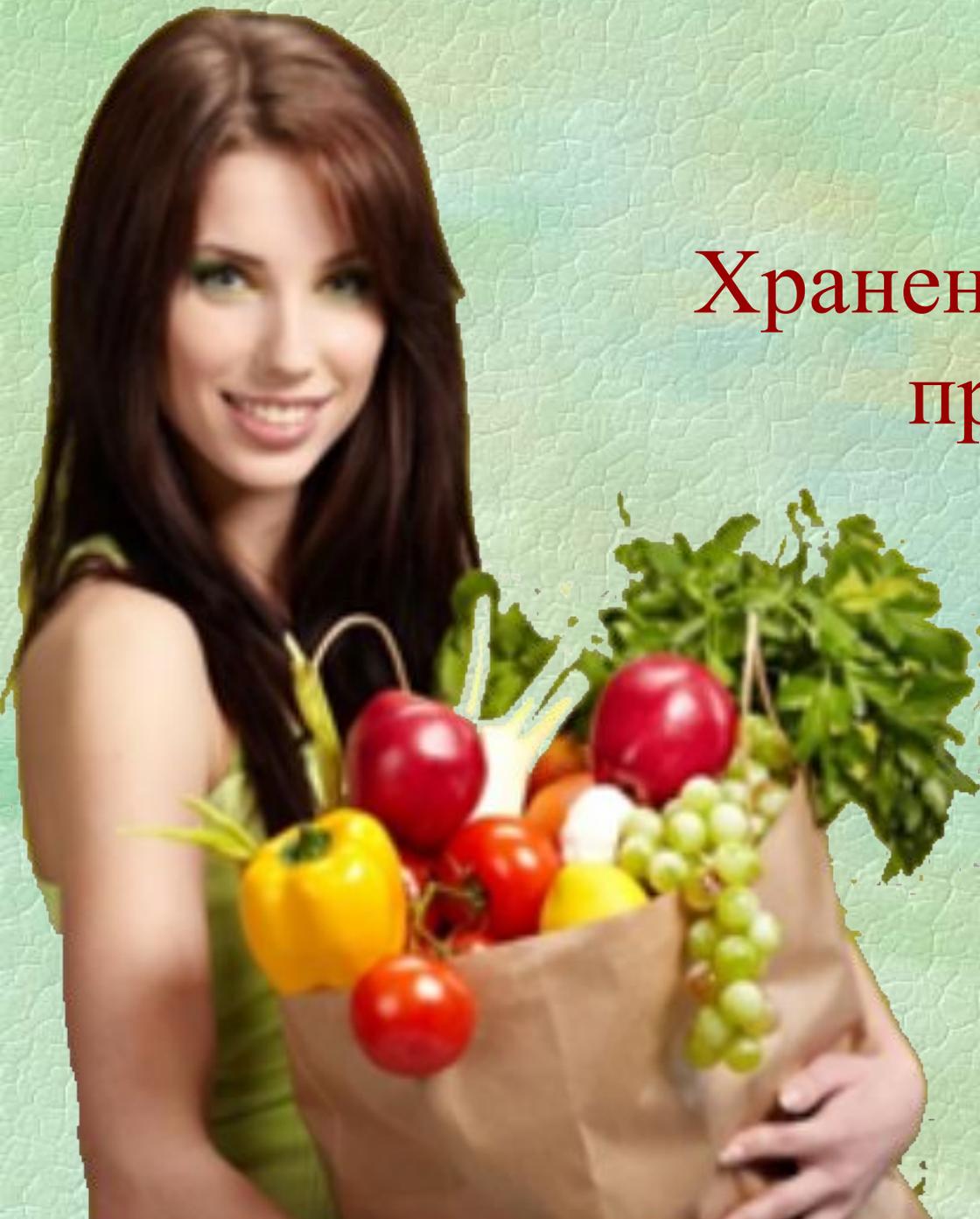


Крупы и муку следует хранить в хорошо проветриваемом прохладном помещении.

Не следует хранить крупы в плотно закрытых банках, там они могут отсыревать и образовывать комочки, это существенно влияет на пользу. Нужно, чтобы упаковка пропускала воздух. Идеально, если бы она была тканевая, но можно и бумажную.



Хранение отдельных продуктов



Чай нужно хранить в сухом месте, т.к. он быстро впитывает влагу, в темном месте, в упаковке, чтобы не поступали посторонние запахи. Лучше всего чай сохраняется в прохладном месте.



Джемы и варенья не следует хранить в холодильнике, там они быстро засахариваются.



Если вы покупаете упакованные продукты, то строго придерживайтесь условий и сроков хранения указанных на упаковке, сели употреблять



они не указаны, то такой продукт не следует.



При этом стоит помнить, что вскрытая упаковка существенно уменьшает срок хранения продукта.

Рыбные консервы стоит хранить, переложив содержимое из металлической банки в стеклянную, иначе металл окисляется и уже через 2 часа хранения в металлической банке такой продукт употреблять опасно.



Яйца следует хранить острым краем вниз, таким образом пузырек с воздухом, в котором могут находиться бактерии остается на своем месте, мыть яйца стоит перед приготовлением.

Обычно яйца хранят в специальном отделении дверцы холодильника. Не следует рядом с яйцами размещать резко пахнущие продукты, например лук, яйца могут впитать их запах.





Грибы стоит хранить в холодильнике без упаковки в эмалированной посуде, так они могут храниться до 3-х дней.

Сушеные грибы нужно хранить в темном сухом прохладном месте с доступом воздуха.



Растительное масло нужно хранить обязательно в стеклянной таре в темном месте, на свету оно быстро теряет свои полезные свойства.



Знайте, что правильное хранения продуктов – залог употребления в пищу качественных и полезных продуктов, а это – условие здорового питания.

