



ПОСУД ТА НАШЕ

ЗДОРОВ'Я

Приготування смачної, а головне, корисної їжі залежить від різноманітності наявного на кухні посуду. Кухонний посуд оцінюють за матеріалом, технологією виготовлення і зовнішніми даними. Також необхідно знати недоліки матеріалів, з яких посуд виготовлений.

ПОСУД З НЕРЖАВІЮЧОЇ СТАЛІ



Посуд з нержавійки дуже зручний і гарний, але містить нікель, що є сильним алергеном. До того ж, крім нікелю, під час приготування їжі, в їжу потрапляє мідь і хром, від чого нерідко вона набуває

"металевого" присмаку. Вкрай небажано готувати в посуді з нержавіючої сталі гострі та овочеві страви. До речі, в деяких країнах посуд з нержавіючої сталі випускають з позначкою «*nickel free*», тобто без нікелю. Ну а найнешкідливішим металевим посудом з нержавіючої сталі є пароварка.

АНТИПРИГАРНЕ ПОКРИТТЯ

Антипригарне покриття сковорідок і каструль дозволяє використовувати менше жиру при приготуванні їжі, посуд з таким покриттям легше відмити. Здавалося б, таке покриття дозволить зробити наше життя більш здоровим, однак не все так просто. Останні



дослідження вчених показали, що сучасний антипригарний матеріал тефлон (до речі, він раніше використовувався у військовій промисловості для виробництва радарів) при нагріванні виділяє шкідливу перфлюорооктанову кислоту і бензол (особливо якщо захисний шар вже зношений), які погано впливають на здоров'я і довго не виводяться з організму. Шкідливо перегрівати такий посуд, при нагріванні вище 300 градусів, тефлон виділяє токсичні канцерогенні сполуки.

ЕМАЛЬОВАНИЙ ПОСУД



Мабуть, це найбезпечніший вид посуду, але доти, поки не пошкодиться емальований шар. Нешкідливою буде емаль наступних кольорів: кремового, білого, сіро-блакитного, чорного і синього. Виявляється, всі інші барвники містять шкідливі хімікати - марганець, кадмій і т. ін. Також важливо відстежувати, щоб на глянцевої поверхні каструль не було плям, відколів, подряпин. У такому посуді створюються ідеальні умови для розмноження бактерій. Відколи в свою чергу ще й служать «воротами» для проникнення в їжу шкідливих іонів металів. У випадку з емальованим посудом, - чим він важчий і товщий, тим краще. Кращий варіант - емальований посуд товщиною 4,5 мм. Він рівномірно нагрівається, до того ж, більш товщай посуд стійкіший до механічних пошкоджень.

АЛЮМІНІЄВИЙ ПОСУД

Самим шкідливою для здоров'я вважається алюмінієвий посуд, оскільки при нагріванні він починає виділяти іони металу. Під впливом деяких кислот алюміній руйнується і переходить в їжу, тому в такому посуді не можна готувати кислі борщі, тушкувати або смажити овочі, варити кисіль або кип'ятити молоко. Не рекомендується також зберігати в алюмінієвому посуді готову їжу і тримати воду. При щоденному використанні алюмінієвого посуду можливе навіть харчове отруєння!



Фарфоровий, керамічний, глиняний і чавунний посуд є відносно безпечними, правда, не завжди зручними. У фарфорового і керамічному посуді не можна готувати на плиті, а чавунний - дуже важкий. Знову ж, поверхня посуду має бути цілісною, оскільки при пошкодженні, в їжу починають потрапляти солі важких металів.

ПОСУД З ПЛАСТИКУ

Його часто вважають ідеальною упаковкою для харчових продуктів. Такий посуд дешевий і практичний. Проте, всім відомо, що до складу пластикового посуду входять різні органічні сполуки. Тому весь



пластиковий посуд поділяється на кілька видів: не для харчових продуктів; одноразовий; для холодної їжі; для гарячих продуктів; для використання в мікрохвильовці. Таким чином, якщо пластиковий посуд використовувати не за призначенням, наприклад, в посуді, не призначеному для харчових цілей, зберігати продукти, або класти гарячу їжу в посуд, призначений для холодних продуктів, то пластик починає активно виділяти отруйні речовини, що природно позначається на здоров'ї людини.

ПОСУД З МЕЛАМІНУ



Окремим рядком можна виділити шкоду посуду з меламіну. Посуд з меламіну заборонений до продажу в Європі, оскільки визнаний низькоякісним і

шкідливим для здоров'я. Такий посуд зовні схожий на фарфор, проте є пластмасою. До складу такого посуду входять формальдегідні смоли, які є сильною мутагенною отрутою, що викликає рак, екзему, подразнення очей. Крім цього, з меламіну в їжу виділяються важкі метали - свинець, кадмій, марганець.

***ВИБІР ПОСУДУ
ОСОБИСТА СПРАВА
КОЖНОГО, ГОЛОВНЕ,
КОРИСТУВАТИСЯ НИМ
ПРАВИЛЬНО І ЗА
ПРИЗНАЧЕННЯМ,
ДОТРИМУЮЧИСЬ
ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ***

