

Как не отравиться своими огурчиками

Больше всего нитратов в свекле, капусте, моркови, редисе, укропе...

ДО НЕДАВНЕГО времени доброкачественность того или иного продукта питания оценивалась по единственному критерию — свежий он или нет. Однако сейчас каждый знает, что, например, и в огурцах, и в арбузах нередко накапливаются нитраты. Это происходит из-за того, что почва перенасыщена азотистыми удобрениями.

Предельно допустимая для человека концентрация нитратов — около полуграмма в сутки. Нитраты опасны тем, что под воздействием микрофлоры кишечника они превращаются в нитриты, которые лишают гемоглобин крови способности переносить кислород, что затрудняет «дыхание» клеток, приводит к их гибели. Кое-кто, прочитав эти строки, может воскликнуть: «Нам никакие нитраты не страшны, мы питаемся овощами и фруктами со своего участка, которые выращены без всякой химии». К сожалению, это самообман. Кислотные дожди и грунтовые воды, насыщенные азотистыми удобрениями и ядохимикатами, могут попасть в любую почву. Так что экологически чистые продукты сейчас вырастить не всегда удается.

Известно, что больше всего нитратов накапливается в свекле, капусте, моркови, огурцах, салате, редисе, сельдерее, укропе, петрушке, арбузах и дынях, а меньше всего — в помидорах, баклажанах и репчатом луке. Но и в самих овощах нитраты распределены неравномерно. Максимальное их количество скапливается у корня и в черенках листьев.

Поэтому возьмите себе за правило: у капусты не используйте в пищу кочерыжку и верхние листья. У моркови и свеклы, даже если они выращены на собственном участке, безжалостно отрежьте по 1,2–2 см с обоих концов. Кстати, на избыток нитратов у моркови указывает характерная беловатая сердцевина. Огурцы надо обязательно очищать от кожицы и срезать «попку». У петрушки и укропа употребляйте в пищу только листья.

Концентрация нитратов в овощах меняется сезонно. Самый опасный период — весна. Именно в весенних овощах наибольший избыток нитратов. Весной их бывает много в ранней капусте, огурцах, салате, редиске, зелени. Зато в перьях лука, чеснока, в листьях шавеля нитратов нет, поэтому в «безвитаминовую» весеннюю пору их можно есть без всякой опаски.

Старая картошка безвреднее появляющейся весной на прилавках молодой. К тому же, если овощи перезимовали и не испортились, это хороший признак: в них изначально было не слишком много нитратов. Правда, иногда к весне хранящаяся в подвалах картошка зеленеет. Без колебаний выбрасывайте такие клубни — в них накопилось ядовитое вещество соланин. Квашеная капуста и соленые огурцы практически безнитратны: вся «химия» переходит в рассол.



Купленные на базаре овощи и фрукты внимательно осматривайте и, не жалея, выбрасывайте поврежденные. Помните, что в лопнувших, рассеченных, подпорченных плодах и корнеплодах нитраты превратились в ядовитые нитриты. Кроме того, даже небольшие дефекты кожуры на овощах могут быть следами зубов мышей или крыс, а значит, это

Экологически чистые продукты сейчас вырастить не всегда удается

потенциальный источник инфекции. Темные пятна на помидорах, огурцах, яблоках, грушах предупреждают о поражении всего плода. Даже вырезав потемневшие места, готовить томатную пасту или повидло из таких плодов рискованно.

Значительно уменьшить вред от содержащихся в овощах ядохимикатов можно следующим образом

Почистите и хорошо промойте овощи — от этого они потеряют десятую часть нитратов.

Если выдержите их несколько

Кстати

Мы не представляем себе ни одного блюда, в котором бы не было приправ. Они улучшают вкус пищи, возбуждают аппетит и помогают лечить заболевания. Современная медицина утверждает, что практически все приправы обладают антимикробным и антиоксидантным действием.

Черный перец — наиболее популярная приправа. Это отличный антисептик. Перец улучшает память и укрепляет сердечную мышцу. **Имбирь**, улучшающий вкус мясных блюд и кондитерских изделий, — известное и популярное средство от простуды. Его также советуют употреблять при выпадении волос.

Корицу добавляют в яблочный пирог и другие сладости, мясные изделия. В Индии и Китае ее применяют для лечения заболеваний мочеполовой сферы, а также при нарушениях кровообращения.

Горчица, по мнению восточных медиков, нормализует гормональный фон. Ее следует употреблять при заболеваниях щитовидной железы.

Розмариин — незаменимая приправа к блюдам из птицы, дичи. Хвойный запах этой приправы помогает избавиться от стресса, усталости, головной боли.

часов в подсоленной воде, долой еще одна десятая часть.

При варке овощей часть нитратов разлагается, часть переходит в водный раствор: у моркови — 50 процентов, у свеклы и картофеля — 20 процентов. Причем большая часть нитратов переходит в воду в первые 15 минут. Поэтому, доведя овощи до полуготовности, слейте воду, залейте их кипятком и

продолжайте варить. Конечно, сливая овощной отвар, мы теряем много микроэлементов, но из двух зол всегда лучше выбрать меньшее. Некоторые диетологи советуют готовить супы и борщи из предварительно сваренных овощей — при таком способе нитратов в овощах практически не остается.

Кожица некоторых овощей и фруктов особенно богата витамина-

ми. Однако сейчас, когда в садах и огородах насекомых травят ядохимикатами, а заготовительные фирмы для сохранности окуривают продукцию консервантами, овощи и фрукты надо не только тщательно мыть, но и очищать от кожицы. Еще недавно врачи рекомендовали для пополнения организма калием есть картофель, сваренный «в мундире». По содержанию калия его приравнивали к кураге. Но сейчас и это рискованно. Так что снимайте «мундиры» с овощей еще до варки.

Рис, гречка, пшено и другие злаки растут на тех же перенасыщенных химическими удобрениями и ядохимикатами почвах, поливают их те же кислотные дожди. Да и хранят их на складах не в лучших условиях. Поэтому вспомним, как варили, например, гречневую кашу наши бабушки. Гречку сначала прокаливали, то есть обжаривали без масла. Высокая температура убивает микробов — возбудителей инфекций. Затем крупу обдавали крутым кипятком, чтобы смыть прогорклый жир. Каша от этого станет только ароматнее и вкуснее.

Правильному приготовлению мяса, птицы и рыбы также следует поучиться у наших предков. Чтобы получился светлый, прозрачный бульон, при варке мяса (птицы, рыбы) муть удаляли взбитыми белками яиц, а затем процеживали бульон через полотняную салфетку.

Известно, что полученная при варке мяса муть — это свернувшиеся при кипячении белки крови. Они-то наиболее быстро и полно усваиваются организмом, но в наше время кровь животных и птицы перенасыщена нитратами и пестицидами, поступающими в их организм из кормов, а также антибиотиками, которые вводят скоту перед забоем, чтобы мясо дольше хранилось. Поэтому осветлять бульон жизненно необходимо. При осветлении можно обойтись и без яиц: после минутного кипячения вылейте без сожаления первый бульон. В нем больше вреда, чем пользы. А на втором бульоне уже готовьте супы, борщи.

В последние годы появилась новая опасность — сальмонелла. Поэтому купленные куриные яйца не абуйте тщательно вымыть, перед тем как убрать в холодильник. Это предохранит от заражения сальмонеллезом и другие хранящиеся там продукты. Помните: сальмонелла гибнет, если кипятить яйца не менее восьми минут, мясо кур — не менее полутора часов, говядину — не менее двух часов.

И в заключение несколько полезных советов

Жиры на сковороде достигают высоких температур и образуют вредные канцерогенные соединения, поэтому не злоупотребляйте жареными блюдами.

Мойте сковороду каждый раз и никогда не жарьте на одном и том же жире вторично.

Лучше всего готовить на сковородках с тефлоновым покрытием, без масла и жира. Не пользуйтесь алюминиевой посудой. Алюминий ускоряет переход нитратов в опасные для здоровья нитраты.