

Здоровое питание: как правильно замораживать продукты.



Замораживать можно любую еду, кроме яиц в скорлупе. Органолептические свойства многих продуктов после замораживания ухудшаются (например, майонез, соусы, салат и прочие). Сырое мясо и птица сохраняют свои вкусовые качества дольше, чем готовые, поскольку во время термической обработки теряется влага. Замораживание предотвращает рост микроорганизмов, вызывающих их порчу, а также пищевые отравления. После размораживания микроорганизмы могут снова стать активными, размножаясь до уровней, которые могут вызвать пищевые отравления. Незначительные изменения в количестве питательных веществ при длительном хранении в замороженном виде возможны для мяса и птицы. Для предотвращения порчи овощей перед замораживанием необходимо их забланшировать – метод обработки, заключающийся в том, что продукт сначала погружают в кипящую воду (очень коротко, на несколько десятков секунд), а затем обливают его ледяной водой. Правильная упаковка помогает сохранить качество продукта и избежать перемораживания. Мясо и птицу можно замораживать непосредственно в оригинальной упаковке, однако эти материалы проницаемы для воздуха, и со временем качество мяса может ухудшиться. Поэтому следует дополнительно упаковать эти продукты (вакуумная упаковка, дополнительные пакеты). Продукты тоже могут получить «обморожение». Это происходит в тех случаях, когда воздух соприкасается с открытой поверхностью пищи. Выглядят такие места как серо-коричневые сухие пятна. В случае если продукт сильно переморожен, не рекомендуется использовать его в пищу. При быстром замораживании не успевают образовываться крупные кристаллы льда, которые разрушают клеточные стенки в продуктах и приводят к потере качества. Постоянная температура в морозильной камере должна быть не менее -18°C . Если морозильная камера не поддерживает такую температуру или дверца холодильника часто открывается, то такую камеру можно использовать только для кратковременного хранения продуктов. Для длительного хранения лучше использовать отдельно стоящую

морозильную камеру. В самом холодильнике температура не должна превышать +4–5 °С. Правильно замороженные продукты можно хранить в морозильной камере, поддерживающей температуру не ниже -18 °С, бесконечно. Но не следует забывать, что качество продуктов при длительном хранении ухудшается. Безопасные способы размораживания: 1. В холодильнике. Переложите продукт из морозильной камеры в холодильную. Небольшие объемы размораживаются в течение одного-двух часов, крупные продукты могут размораживаться в течение дня или нескольких, примерно один день на каждые 2–3 кг. 2. В холодной воде. Если вам требуется разморозить продукты быстрее, необходимо положить их в герметичный пакет и погрузить в холодную воду. Воду необходимо менять не реже чем каждые 30 минут. После оттаивания следует незамедлительно приготовить продукт. 3. В микроволновой печи. Для размораживания продуктов в СВЧ-печи следует выбрать соответствующий режим. При этом такие продукты следует готовить сразу после размораживания. После приготовления сырых продуктов, которые ранее были заморожены, можно безопасно повторно заморозить приготовленные из них полуфабрикаты. Не следует замораживать продукты, оставленные вне холодильника на срок более двух часов. Сырое или приготовленное мясо, птицу, запеканки можно готовить и без предварительного размораживания, но следует учитывать, что время приготовления увеличивается примерно в 1,5 раза. Если происходят перебои в подаче электроэнергии, происходит сбой в работе морозильной камеры, или если дверь морозильной камеры была приоткрыта, но вы видите кристаллы льда, то продукты можно рассматривать как безопасные. Закрытый холодильник, полный продуктами, может сохранять постоянную температуру в течение двух дней. Наполненный морозильник сохраняет температуру примерно в течение суток. Имеет смысл перегруппировать упаковки для более эффективного сохранения холода. Следует отделить мясо и птицу, чтобы в случае оттаивания они не загрязнили другие продукты. Чтобы быть уверенным в безопасности пищевых продуктов после возобновления подачи электроэнергии, нужно проверить их состояние и температуру. Если продукты частично заморожены, все еще содержат кристаллы льда или их температура не выше +4 °С, то их можно опять замораживать или использовать. Если температура продуктов была выше +4 °С в течение двух и более часов, повторное замораживание их невозможно. По вопросам, связанным с обеспечением реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», по обеспечению качества и безопасности пищевой продукции, требованиям к качеству, по вопросам защиты прав потребителей вы можете обращаться:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г. Советск, улица Кирова, д. 1, т. (883375) 2-25-01

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г. Советск ул. Кирова д.1, т. (883375) 2-22-02