Чаму некаторыя стравы не церпяць разагрэву

Прыгатаванне ежы займае шмат часу, таму многія гаспадыні вараць абеды ў запас, каб пасля работы разагрэць учарашнюю ці нават пазаўчарашнюю страву. Але мала хто задумваецца, што адзін націск кнопкі ставіць пад пагрозу здароўе ўсёй сям'і. Многім прадуктам паўторнае праграванне строга супрацьпаказана. У стоп-лісце, напрыклад, учарашні рыс, бульба і нават супы.



Курыцы ўсё роўна, колькі разоў вы яе падсмажыце, а вось вы можаце занядужаць, бо кожны раз, калі падаграваецца ўжо гатовая грудка, унутры валокнаў мяса запускаецца працэс дэнатурацыі. Бялкі пад уздзеяннем высокай тэмпературы пачынаюць літаральна плавіцца, іх малекулярная структура мяняецца, прычым не ў лепшы бок. У выніку яны губляюць сваю галоўную якасць — растваральнасць. Бялкі перастаюць засвойвацца ў арганізме і каменем падаюць на дно страўніка. Ператравіць такую ношу для яго не пад сілу, таму стрававальная сістэма пачынае фактычна працаваць як хімзавод, узмацняючы выпрацоўку жоўці, каб растварыць зацвярдзелыя бялкі.

Кураціна, дарэчы, лічыцца дыетычнай, бо ў ёй суадносіны бялкоў і тлушчаў на карысць першых. Гэта датычыцца і індычкі. Астатнія віды мяса ўтрымліваюць нашмат больш тлушчаў. Але як ні дзіўна, менавіта дзякуючы тлушчу іх можна смажыць-парыць-разаграваць колькі заўгодна.

Грыбы — таксама бялковы прадукт, таму і яны разбураюцца пад уздзеяннем высокай тэмпературы. З бульбы ўжо пасля другога разагрэву прападуць вітаміны, а крухмал пачне распадацца — замест карыснай стравы атрымаецца прэсная субстанцыя. Рыс утрымлівае споры васковых бактэрый. Пры першай варцы яны не гінуць, таму баяцца няма чаго. Да той пары, пакуль крупы зноў не акажуцца на агні. У выніку са спор павылупліваюцца небяспечныя бацылы, якія могуць выклікаць атручэнне.

Морква, сельдэрэй, шпінат і буракі — чэмпіёны сярод гародніны па колькасці нітратаў. Аднак самі па сабе нітраты, а гэта солі азотнай кіслаты, для іх карысныя, без іх немагчыма дзяленне клетак, адпаведна, проста нічога не вырасце. Але пры паўторным награванні нітраты ператвараюцца ў нітрыты — магутныя канцэрагены, якія здольны выклікаць розныя мутацыі. У прыватнасці, яны атакуюць гемаглабін, ператвараючы яго ў метгемаглабін, які ўжо не здольны пераносіць кісларод....

Кухары раяць курыны булён ці той жа боршч у крайнім выпадку... замарозіць. Лёд крышталізуе структуру ўсіх інгрэдыентаў, замаруджваючы ўсе працэсы ў клетках, таму адтаяўшы, суп, які трэба будзе падаграваць на невялікім агні, у талерцы акажацца быццам толькі прыгатаваны

Жых Н.І.--райтэрапеут