Сохраняем витамины!

Согласно мнению диетологов, существует 13 витаминов, не могут самостоятельно синтезироваться в организме и обязательно должны поступать с пищей.
Четыре витамина относятся к жирорастворимым (A, D, E и K), а другие девять — к водорастворимым. Так хочется сохранить все витамины в блюдах, которые готовим! Возможно ли это?

Где какой витамин

— Растительное и сливочное масла являются источником жирорастворимых витаминов (А, Е, К, каротин). Эти витамины достаточно устойчивы к термической обработке, но быстро окисляются под действием света и воздуха. Поэтому растительные и животные масла, богатые жирорастворимыми витаминами, рекомендуется хранить в прохладных темных местах. Не используйте "прогоркшее" и помутневшее растительное масло. Не допускайте растаивания и повторного замораживания сливочного масла.
— Молоко, молочные и кисломолочные продукты являются поставщиками в организм таких витаминов, как В1, В2, В6, В12, никотиновой кислоты, фолиевой кислоты, витаминов А, Е. При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов значительно снижается, но в то же время, при употреблении "сырого" молока есть возможность инфицирования. Поэтому в детском питании лучше использовать покупное пастеризованное молоко, которое в большинстве случаев еще и дополнительно обогащается витаминами. Учитывая, что молоко и молочные продукты - скоропортящиеся и что витамины группы В, содержащиеся в них, быстро разрушаются под действием света, хранить молоко, кефир, творог, сыр нужно в холодильнике.

— Яйца (куриные, перепелиные) богаты жирорастворимыми (A, D, E) и водорастворимыми витаминами - B1, B2, B6. При термической обработке продукта (особенно варке) значительно снижается концентрация витамина B6, потери других - незначительны. Учитывая, что яйца - продукт животного происхождения, нужна тщательная термическая обработка (например, отваривание вкрутую) и не допускается использование "в сыром виде" в детском питании. Хранить яйца нужно в темном и прохладном месте, лучше в холодильнике.
— Мясо, рыба и продукты из них являются ценным источником не только минеральных солей, но и практически всего спектра витамина B и жирорастворимых витаминов. Для сохранения витаминной ценности не следует превышать принятые сроки термической обработки (для мяса: обжаривание - до 30 минут, тушение - от 1 до 1,5 часов в зависимости от величины куска, запекание -1,5 часа; для рыбы: обжаривание - 15-20 минут, тушение - 30 минут, запекание - 30 минут).
— Крупы, хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия являются поставщиком витаминов группы B: B1, B5, B6, никотиновой кислоты. Не стоит употреблять в пищу и свежевыпеченный хлеб, потому что он отрицательно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, вызывая процессы брожения, газообразования. Перед тем как варить кашу, нужно промыть крупу в прохладной воде.
— Овощи, зелень и фрукты - основные источники витамина C. Витамин C очень капризный, он начинает "распадаться" практически сразу после того, как сорвали растение, его количество значительно снижается при хранении и кулинарной обработке, поэтому дефицит этого витамина встречается чаще всего. При хранении срезанной зелени в холодильнике в течение 2 суток теряется только 8% аскорбиновой кислоты, а при комнатной температуре эти потери возрастают до 80%.

Правила сохранения витаминов

— Наибольшее количество витаминов сохраняется в процессе замораживания овощей и фруктов. Особенно эффективно быстрое замораживание, при котором исключается повреждение структурных единиц клеток растений.
— Свет, тепло и воздух продолжают снижать витаминную ценность овощей при очистке, измельчении, мытье овощей, особенно в очищенных от кожуры и нарезанных. Салат и зелень рекомендуется измельчать (рвать) руками, а не резать ножом, так можно избежать контакта с металлическим ножом и дополнительной потери витаминов.
— Не рекомендуется длительное замачивание нарезанных овощей в воде. К примеру, ненарезанный картофель при замачивании в воде в течение 12 часов теряет 9% аскорбиновой кислоты, а нарезанный - до 50%.
— А вот бобовые (фасоль, горох) в отличие от других овощей, наоборот, перед варкой следует замачивать в холодной воде на несколько часов. Процесс "замачивания" позволяет размягчить ткань продукта, что позволяет сократить процесс варки и тем самым сохранить больше витаминов.

— При варке овощей, в том числе при приготовлении первых блюд, их следует опускать не в холодную, а в кипящую воду. При этом быстро инактивируется фермент аскорбатоксидаза, разрушающий аскорбиновую кислоту. Закладывать овощи в кипящую воду нужно в такой последовательности, чтобы они были доведены до готовности одновременно. Например, нарезанную соломкой белокочанную и цветную капусту варят 15 мин., картофель, нарезанный кубиками, -15-25 мин., стручки фасоли - 8-10 мин., морковь целиком (в кожице) - 25 мин., а свеклу в таком же виде - более 60 мин.