

19 – 23 сентября 2022 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Вряд ли в современном мире найдутся люди способные обойтись без холодильников и морозильных камер, ведь где же еще можно хранить скоропортящиеся продукты? К тому же быстрый ритм жизни заставляет многих хозяек готовить еду впрок с целью экономии времени. Затем только и остается, что достать кастрюльку или контейнер из холодильника и погреть содержимое. Но, как оказалось, далеко не все продукты можно хранить при низкой температуре, а то и вовсе замораживать. Хранение в холодильнике для некоторой группы продуктов оказывает обратное действие: ускоряет процессы гниения, кристаллизации, образования плесени и ухудшения пищевых свойств и т.д.

Чтобы не совершать ошибок в хранении, которые могут навредить вашему здоровью и качеству продуктам в том числе, необходимы определенные знания.

\*\*\*

## **Топ-5 видов продуктов, которые НЕЛЬЗЯ подвергать замораживанию и хранению в холодильнике:**

- Хлеб и хлебобулочные изделия (свежая выпечка, печенье, пончики и пр.);
- Тропические фрукты;
- Картофель, чеснок, лук и томаты;
- Шоколад;
- Открытые консервы и пресервы.

**1. Хлеб и хлебобулочные изделия (свежая выпечка, печенье, пончики и пр.)** Начать, пожалуй, стоит с того, почему нельзя хранить хлеб в холодильнике. Мучные изделия легко поглощают посторонние запахи, которых много в холодильнике, поэтому начинают пахнуть не очень хорошо. Кроме того, в холодильнике ускоряется процесс кристаллизации крахмала (провоцирует черствение), а из-за повышенной влажности на хлебобулочных изделиях появится плесневый грибок.

**2. Тропические фрукты.** Есть мнение, что тропические фрукты: киви, манго, ананасы, бананы нельзя хранить в холодильнике. Когда такие фрукты готовят к длительному путешествию морем, то их обрабатывают консервантом – этиленом, который не позволяет им портиться. У нас же при продаже после вскрытия упаковки этилен улетучивается, и с этого момента фрукты начинают активно созревать и портиться.



**Продукты,  
которые  
нельзя  
хранить в  
холодильнике**

Поэтому правильнее было бы говорить не о том, почему нельзя хранить бананы в холодильнике, а о том, что долго хранить тропические фрукты вообще невозможно. Но при хранении в холоде тропические фрукты действительно утрачивают вкусовые качества.

### **3. Картофель, чеснок, лук и томаты.**

Картофель, чеснок, лук и томаты могут повести себя в условиях холодильника непредсказуемо. В холодильной камере всегда высокая влажность, которая провоцирует рост плесени и гнили.

**4. Шоколад.** На поверхности шоколада под воздействием низкой температуры может высадиться водяной конденсат, в который из массы шоколада будет вытягиваться сахар. Когда же влага подсохнет, то на поверхности плитки останется белый сахарный налёт. Это никак не вредит качеству сладости, но вкус становится менее насыщенным, а сам шоколад не так привлекательным. Лучшее место для хранения шоколада – прохладное, защищенное от света место. А в холодильник его нужно класть только в том случае, если необходимо придать растаявшему шоколаду былую форму.

**5. Открытые консервы и пресервы.** Консервы и пресервы поставляются с соками, которые придают им покрытие и насыщение, что лучше всего подходит для хранения продуктов в банках в течение длительного периода времени. Однако, как только вы открываете его, возникает другая ситуация. Как только банка открыта, воздух, который попадает внутрь, вызывает процесс окисления, что делает олово, железо или алюминий банки более способными проникать в продукты. Это не только придаст пище неприятный металлический привкус, но и создаст риск для здоровья. Если вы открываете банку, но хотите сохранить часть ее содержимого на потом, переложите содержимое в другой безопасный для пищевых продуктов контейнер (например, в керамический), чтобы избежать порчи, а также пищевого отравления.

Не забывайте, что употребление в пищу продуктов ненадлежащего качества способно вызывать ряд заболеваний разной степени тяжести.