# Jak uniknąć zbędnych strat składników odżywczych?

data aktualizacji: 2019.03.01 autor:

(Pixabay)

**Większość przygotowywanych przez nas dań zanim trafi na stół poddana jest różnym obróbkom termicznym. Gotujemy, smażymy, pieczemy, dusimy i grillujemy, by uzyskać odpowiedni smak, zapach, barwę, konsystencję, a przede wszystkim, by poprawić strawność przygotowywanej żywności.**

Nierzadko zastosowanie obróbki termicznej jest niezbędne, przed konsumpcją surowców, które w stanie surowym nie nadają się do bezpośredniego spożycia. Podczas wyżej wymienionych procesów mają miejsce większe bądź mniejsze straty składników odżywczych. Składniki odżywcze to nie tylko białka, tłuszcze, węglowodany, ale też witaminy, składniki mineralne i woda. Najbardziej wrażliwe są witaminy w szczególności C i $B_1$ oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe, ale też A, D, E, $B_2$, $B_5$, $B_6$, $B_{12}$, kwas foliowy. Względnie stabilne są białka, węglowodany, składniki mineralne oraz witamina K, biotyna i niacyna. Straty zawartości składników odżywczych są tym większe, im wyższa jest temperatura i dłuższy czas jej oddziaływania. Można je zmniejszyć przez wykorzystanie soków wyciekowych mięsa lub wywaru po gotowaniu warzyw do przygotowania sosu lub zupy. Zwykle więcej składników odżywczych traci się podczas ogrzewania w większych naczyniach i gotowania w

dużej ilości wody (a nie na parze), co powoduje wypłukiwanie i niszczenie składników odżywczych. Niekorzystne jest każde kolejne odgrzewanie żywności lub przetrzymywanie w określonej temperaturze, którego jedynym celem jest zapobiegnięcie jej wychłodzenia. Pamiętajmy, by podczas gotowania wszelkie produkty (poza jajkami), z których nie planujemy zrobić zupy czy sosu wrzucać do gotującej się wody, przetrzymywać je przez czas niezbędny do ich ugotowania. Smażmy i pieczmy również uprzednio rozgrzewając olej i ogrzewając piekarnik. Produktów zamrożonych nie rozmrażajmy, a również wrzucajmy do gotującej się wody. Chcąc ograniczyć w warzywach straty składników odżywczych, a w szczególności witamin unikajmy moczenia. Powszechne niegdyś moczenie ziemniaków w osolonej wodzie powoduje istotne straty witaminy C. Przy zastosowaniu powyższych zaleceń unikniemy zbędnych strat składników odżywczych przygotowywanej żywności.

Elżbieta Szcześniak

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/31134-jak-uniknac-zbednych-strat-skladnikow-odzywczych