

Свежие фрукты содержат меньше витаминов, чем замороженные?

Принято считать, что свежие овощи и фрукты более питательны и полезны, чем они же в замороженном состоянии. Однако учёные уверяют, что это не более чем медицинский миф. Чтобы в этом убедиться, необходимо немного более подробно изучить жизненный цикл продуктов.

Для примера будем ориентироваться на яблоко. Как только плод начинает зарождаться, он начинает собирать в себя микроэлементы и витамины. Сначала это происходит для роста и созревания, а потом полезные элементы просто аккумулируются. Как только яблоко покидает дерево (его срывают или оно само падает на землю), то накопленные микроэлементы и витамины уходят на процессы сохранения плода. Яблоко начинает использовать собственные питательные вещества, расщепляя их для поддержания жизни клеток. Другими словами, питательная ценность у яблока снижается.

Поэтому фрукты и овощи наиболее питательны и полезны, когда они созревают, в момент сбора урожая. А овощи, которые лежат на полках магазинов, уже в достаточной степени потеряли и микроэлементы, и витамины. Наиболее быстро плод покидает витамин С. Например, шпинат теряет 100% своего витамина С уже через семь дней, если хранится при комнатной температуре в 20 градусов по Цельсию. Морковь при тех же условиях теряет 27%.

Исследования учёных Калифорнийского университета доказали, что при заморозке овощи и фрукты сохраняют гораздо больше питательных веществ. Конечно, замораживать необходимо свежие продукты, а не те, что уже начали портиться. Тот же шпинат теряет при заморозке лишь 30% витамина С.



Если холод затормаживает процесс окисления, разрушающий витамины, то заморозка — полностью останавливает. Также необходимо учесть, что речь идёт о быстрой заморозке, а не о медленной. В случае

последней никакого толку нет, так как температура будет снижаться постепенно, сок превратится в крупные кристаллы льда, клеточные мембраны повредятся, и львиная доля питательных веществ будет утрачена.

В наши дни используют быстрый метод, который называется шоковой заморозкой. Она позволяет сохранить в овощах и фруктах, грибах и ягодах максимальное количество ценных питательных веществ, а также вкус и привлекательный внешний вид. Плоды помещают в камеры с температурой минус 35–40 градусов и обдувают потоками холодного воздуха в течение 20–30 минут. Таким образом, овощи и фрукты замораживаются очень быстро, в них образуются мелкие кристаллики льда, которые не разрушают структуру тканей.

К сожалению, обычные домашние морозильные камеры не могут обеспечить необходимые условия для быстрого замораживания.

Учёные делают вывод, что урожай, выращенный и собранный на даче, употреблять лучше в свежем виде, а вот покупные из магазина овощи лучше брать в замороженном виде.

Специалисты сообщают, что с введением режима самоизоляции объем продаж замороженных продуктов вырос, так как многие стараются запастись едой и как можно меньше выходить из дома. Теперь известно, что в употреблении в пищу таких продуктов нет ничего вредного. Но это не касается консервированных товаров. В них-то как раз витаминов мало, а солей и сахара много.

Автор: Миша Ковальски © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 8006 06.05.2020, 11:54
👍 1241

URL: <https://babr24.com/?ADE=200259> Bytes: 3142 / 3073 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)