**Предложения и рекомендации по вопросу Замороженные овощи: сохраняется ли польза**

 Яркие и вкусные, богатые витаминами овощи — незаменимая составляющая рациона на правильном питании. Приобрести выращенные в своей широте свежие дары природы в большинстве случаев россияне не могут, кроме летне-осеннего периода сбора урожая.

 Заморозка — метод обработки продуктов, который позволяет надолго сохранить их свежесть, вкус и продлить срок хранения. Чтобы не обделять организм ценными веществами, можно использовать не только привозные продукты, но и замороженные овощи. Однако многие считают, что при заморозке теряются витамины и что замороженные овощи практически бесполезны, в отличие от свежих. Разберемся, действительно ли это так?

 И овощи, и фрукты в замороженном виде могут быть не менее полезны, чем свежие Более того, в некоторых случаях они даже превосходят недавно собранные плоды по этому критерию. Разнообразные овощные смеси и замороженные кусочками отдельные виды овощей просты в приготовлении, эта продукция зимой и весной может существенно выручить людей, придерживающихся принципов здорового питания.

 В отличие от свежих овощей не в сезон, замороженные смеси содержат больше витаминов, поскольку для их производства используется технология шоковой заморозки. Она сохраняет большую часть полезных веществ в продуктах, практически не меняя их вкусовые качества. Холод — лучший консервант, а современная методика замораживания позволяет подготовить природные богатства к длительному хранению в считанные минуты.

 Купленные овощи необходимо сразу же положить дома в морозильную камеру. Доставать их оттуда стоит лишь непосредственно перед приготовлением блюд. А чтобы получить максимум пользы, вкуса и аромата, лучше готовить смеси на пару или путем тушения, на гриле, с помощью варки.

 Что можно сказать о калорийности замороженных овощей?

Калорийность продукта не меняется от перепадов температур. Если перед вами готовое блюдо из отдела замороженной продукции, а не просто овощи или фрукты, велика вероятность, что в его составе есть соль, сахар и другие ингредиенты, например, специи, крахмал или соус. В этом случае продукт вряд ли можно назвать диетическим: добавки влияют на калорийность блюда.

Хорошая идея — покупать замороженные овощи без добавок, а уже потом использовать в качестве ингредиентов, где вы сами сможете отрегулировать содержание соли, сахара и прочего, а значит, калорийность замороженных овощей не изменится и не станет для вас сюрпризом.

 Сколько можно хранить замороженные овощи?

Не имейте привычки набивать морозильную камеру до отказа, а затем готовить что-то от случая к случаю. Несмотря на то, что заморозка позволяет свежим фруктам и овощам долго не портиться, срок годности у таких продуктов есть — в среднем он составляет от 6 до 12 месяцев.

 Вот как правильно размораживать овощи:

-В холодильнике. Для такой разморозки потребуется время, но способ считается безопасным. Просто положите смесь в тарелку и оставьте на ночь.

-В холодной воде. Пакет с овощной смесью оттает быстрее, если будет находиться в холодной воде. Главное, чтобы заводская упаковка или пакет были герметичными. А если вода нагреется, её следует остудить.

-В микроволновой печи. Главная рекомендация — выбрать правильный режим, иначе продукты начнут запекаться или вариться. Сразу после разморозки приступайте к приготовлению блюда.

 Несомненно, свежие овощи также оптимально подходят для здорового питания, однако лишь в случае, если они выращены в экологически безопасном месте, без использования химикатов. Поэтому если выбирать между собранными на собственной даче плодами и замороженными смесями, в правильное питание больше впишутся первые. Сохранять выращенные самостоятельно овощи путем замораживания можно, но бытовые морозильные камеры не позволяют быстро и эффективно заморозить урожай. Увы, но в домашних томатах, моркови или свекле после пребывания в морозильнике останется меньше ценных веществ. Вот почему в межсезонье большую пользу принесут овощные смеси из ярких пакетов, нежели дачные заготовки.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск»

врач-эпидемиолог Новикова А.Е.