

В сезон заготовок - о пользе варенья!



“Что может быть полезного в чересчур сладком то ли сиропе, то ли пюре — в котором, к тому же, вся польза ягод убита термической обработкой?”

Чаще всего варенье готовят из фруктов и ягод, а они, как известно, настоящий кладезь витаминов и макро- и микроэлементов. Вопрос только в том, насколько хорошо полезные вещества сохраняются при тепловой обработке.

Более-менее устойчив **витамин А**. Термостабильны **витамины группы В**, особенно в кислой среде. Небольшая их часть при кипячении, конечно, распадается, но основное количество сохраняется, и польза варенья в виде этих витаминов все-таки есть. Остается и **витамин Е**. А вот **аскорбиновая кислота** сильно разрушается. Правда, можно немного уменьшить её потерю, если бросить фрукты и ягоды в уже кипящую воду или не измельчать их.

Почти не изменяется при варке **клетчатка**, которая, попав в кишечник, стимулирует его работу и абсорбирует вредные вещества. В варенье сохраняются и минеральные вещества. В зависимости от того, из чего оно сварено, меняются его полезные характеристики, поэтому разное варенье помогает при разных болезнях.

Чтобы сохранить в плодах как можно больше витаминов, сократите по возможности время приготовления и старайтесь не кипятить продукты по несколько раз. Еще более действенный способ – просто перетереть ягоды и фрукты с сахаром, не прибегая к термической обработке. Кстати, если выбирать между джемом и вареньем, то предпочтение лучше отдавать последнему. При приготовлении джема продукты увариваются до однородного состояния, это занимает больше времени. А чем дольше – тем меньше полезных веществ

Какое варенье полезнее?

Несмотря на эти недостатки, некоторые виды варенья всё же имеют свои плюсы:

Малиновое богато пектином — желирующим веществом, которое входит в состав многих растений. Им часто заменяют часть сахара при варке фруктов и ягод, чтобы получить желаемую консистенцию и при этом не пересладить. Пектин полезен для здоровья желудочно-кишечного тракта, потому что является отличным пребиотиком — кормит полезные бактерии в нашем кишечнике.

Смородиновое. Рекордсмен по содержанию аскорбиновой и фруктовых кислот. Лакомство хорошо использовать для поддержания иммунитета в осенне-зимний период, укрепления сосудов, а также, если кожа и слизистые оболочки имеют склонность к кровоточивости.

Вишневое. Содержит множество витаминов: А, С, Е, В, В2, салициловую, яблочную, лимонную кислоты и обладает противовоспалительным эффектом. Микроэлементы железо, калий, медь способствуют повышению гемоглобина, поддерживают работу сердечной мышцы.

Брусничное. В нём много пектина. Это полисахарид, являющийся природным энтеросорбентом. Он удаляет вредные вещества из кишечника, улучшает его моторику, нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта. В брусничном варенье находятся органические кислоты: яблочная, уксусная, лимонная, и это придает ему противовоспалительные свойства, а еще способствует укреплению иммунитета.

В черничном содержатся антоцианы, весьма полезные для глаз. Они улучшают зрение, помогают снимать спазмы и восстанавливают пигменты клетчатки, воспринимающие свет. Кроме того, антоцианы замедляют процессы старения и защищают от рака — и, кстати, при тепловой обработке они не разрушаются.

Абрикосовое. Содержит много клетчатки, которая улучшает работу кишечника. В нём большое количество каротина, положительно влияющего на зрение и на состояние кожи, а также десерт богат калием, незаменимым для работы сердца.

Из тыквы. Из-за большого количества клетчатки и пектина лакомство используют во время диеты для очищения организма. В тыкве находится редкий витамин Т (карнитин), который улучшает обмен жиров в организме и способствует похудению. Такое варенье также позволяет нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Любое варенье содержит большое количество сахара

Этот быстрый углевод, ценный исключительно своими калориями, порой составляет половину всего объёма! На совести сахара (если употреблять его неумеренно) такие заболевания, как ожирение, кариес, сердечно-сосудистые нарушения, болезни печени и диабет II типа. От него страдает и кожа — у дерматологов даже есть такое понятие, как «сахарное лицо». Это совокупность весьма неприятных внешних примет завятого сладкоежки: угри, морщины, пигментация, дряблость. Поэтому по возможности старайтесь уменьшить количество сахара при приготовлении. Сейчас можно найти рецепты, где сахар заменен на другие подсластители натурального происхождения, которые содержат меньше углеводов. Среди них, например, фруктоза, сорбит, ксилит и другие. Есть также искусственные подсластители: аспартам, сукралоза и другие. Кроме того, можно использовать патоку или мёд — именно так делали в России вплоть до XIX века, так как сахар был очень дорогим. Однако даже в этом случае употребление варенья нужно ограничивать.

В случае нарушения ваших прав потребителя обращайтесь за разъяснениями в Центр по информированию и консультированию потребителей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новгородской области»:

- на «горячую линию» по телефонам: 8(8162) 77-20-38; 73-06-77;
- на электронную почту (e-mail): zpp.center@yandex.ru;
- на личный приём по адресу: В.Новгород, ул. Германа, д. 29-а, каб. 5, 10; 12
- на страницу Центра в ВК - vk.com/zppnovgorod