

Отправьте мясо... “в плавание”

Наталья НЕВИДОМАЯ

Как вы обычно варите или жарите мясо? Помыли и отправили в кастрюлю или на сковородку?



Начальник отдела питания РУП [“Научно-практический центр НАН Беларуси по продовольствию”](#), доктор медицинских наук Элеонора Капитонова советует вначале на 1—1,5 часа положить свинину, говядину, курятину или телятину в холодную воду, потом слить ее, а мясо вновь залить свежей водой. Доведя до кипения, вылить первый отвар, и только после этого готовить бульон. Аналогично нужно поступать и с мясом, которое вы намерены тушить, жарить или запекать.

Если свинина или говядина собственного производства, водных процедур можно избежать. Иное мясо, купленное в магазине. В нем содержатся минимальные следовые количества антибиотиков и гормонов, которые применялись при выращивании животных. Такую пищу и можно обезопасить с помощью замачивания, поскольку все нежелательные вещества остаются в воде. Само мясо будет иметь минимум этих веществ, а первый бульон, который выливается, — максимум.

— Я спокойно ем все продукты питания, которые покупаю в магазине, поскольку знаю элементарные правила гигиены, — говорит Элеонора Капитонова. — Мясо всегда мою, с птицы снимаю шкурку.

Специалист советует не покупать продукты на стихийных рынках, где никто не несет ответственности за их качество.