

## Марозіва з какосавым алеем не шкоднае

Здароваму харчаванню трэба вучыцца. Будзем рабіць гэта з дапамогай галоўнага навуковага супрацоўніка аддзела харчавання [Навукова-практычнага цэнтра НАН Беларусі па харчаванні](#), доктара медыцынскіх навук Элеаноры КАПІТОНАВАЙ.

### Ці варта палохацца, калі ў састаў прадукту ўваходзіць какосавы алей?



— Какосавы алей — адна з разнавіднасцяў раслінных тлушчаў, які шырока прымяняецца ў харчовай прамысловасці. Какосавы алей атрымліваюць са здробленай мякаці какосавых арэхаў метадам халоднага прасавання. Як і любы алей, какосавы можа быць неачышчаным (нерафінаваным) або прайсці цыкл ачысткі, пасля чаго становіцца празрыстым і практычна не мае ні паху, ні смаку, хоць свае карысныя біялагічныя вартасці захоўвае.

У какосавым алеі прысутнічаюць тлушчарастваральныя вітаміны А і Е. Асаблівасцю з'яўляецца тое, што гэты алей мае мяккую кансістэнцыю пры тэмпературы 15-200 градусаў. Іншыя тлушчы для іх ператварэння з вадкай у больш густую кансістэнцыю гідрагенізуюць, у працэсе чаго ўтвараюцца "шкодныя" трансізамеры тлустых кіслот. Какосавы алей у гэтым сэнсе "чысты",

таму менавіта яго вельмі любяць выкарыстоўваць для вырабу марозіва і рознай глазуры.

Апошнім часам у літаратуры трапляюцца звесткі аб тым, што какосавы алей можа нанесці шкоду арганізму. Аднак дакладных навуковых даследаванняў на гэтую тэму няма. Акрамя таго, мы не ўжываем какосавы алей лыжкамі! Упэўнена, што выкураная цыгарэта або чарка гарэлкі наносіць арганізму непараўнальна большую шкоду.

### Ці можна ўжываць хлеб з пратэрмінаваным тэрмінам годнасці, але без цвілі?

— Тэрміны захоўвання хлеба адлічваюцца з моманту выхаду вырабу з печы. Звычайна жытні хлеб захоўваюць не больш за паўтара сутак, пшанічны — суткі. Небяспека пры працяглым захоўванні хлеба заключаецца ў развіцці так званай "бульбяной хваробы" — асаблівага віду цвілі. Тады мякіш становіцца цягуча-мяккім, распаўзаецца ў пальцах. Такі хлеб, зразумела, да ўжывання не годны.

Калі ж хлеб проста счарсцвеў, то есці яго можна. Можна яго і "аднавіць", абрызгаць вадой і пакласці на 1-2 хвіліны ў мікрахвалевую печку. А можна дасушыць далей — атрымаюцца сухары.

Каб хлеб захоўваўся даўжэй, у спякотнае надвор'е можна выкарыстоўваць халадзільнік. А вось у поліэтыленавых пакетах хлеб лепш не захоўваць — пры вялікай вільготнасці і высокай тэмпературы там вельмі хутка будуць размнажацца любыя бактэрыі і грыбкі.

Тэхнолагі раяць свежы бохан хлеба ці батона рэзаць з сярэдзіны. Калі неабходная порцыя адрэзана, складзіце "хвасты" разрэзам да разрэзу — так хлеб захаве сваю свежасць даўжэй.

**Святлана БАРЫСЕНКА**