**Правильное хранение пищевых продуктов**

Правильное хранение пищевых продуктов обеспечивает сохранение их пищевой и биологической ценности, предохраняет от порчи, а также имеет большое значение в профилактике пищевых отравлений бактериальной природы и острых кишечных заболеваний.
Микроорганизмы, вызывающие эти заболевания, могут обильно размножаться в продуктах при нарушении температурного режима хранения.

         Так, температура хранения молочной продукции, мясных и колбасных изделий, кремовых кондитерских изделий должна быть от +2+6ºС., температура хранения изделий из рыбы (рыба холодного копчения, солёная рыба, пресервы) должна быть при температуре от 0 до - 8 ºС. На овощи плохо действует естественное освещение. В картофеле, например, образуется очень вредное для организма человека вещество — соланин. Особенно много его накапливается в позеленевших участках и в ростках.

Основным **правилом хранения пищевых продуктов**является то, что все продукты хранят в темном месте. Но особенно вредны прямые солнечные лучи жирам: при длительном хранении на свету они прогорают. Это относится и к тем продуктам, в которых много жира- **халве, майонезу, шоколаду**. Особенно важно знать, соблюдая **правила хранения пищевых продуктов**, что под действием света разрушается содержащийся во многих продуктах витамин В.

Ошибочно считать, что готовые овощные блюда нужно хранить только на холоде. Многие овощные блюда при хранении с низкой температурой  быстро теряют витамин С.

Например, **тушеная капуста**через сутки теряет 90 процентов этого витамина, а вареный и нарезанный **картофель**через 4 часа — 40 процентов.

**Замораживание квашеной капусты** снижает содержание витамина С на 20-40 процентов.

Поэтому рекомендуется **салаты и винегреты** до заправки их уксусом или сметаной хранить в холодильнике или охлаждаемом помещении не более 12 часов. Но это срок максимальный, и по возможности его нужно сокращать.

Чтобы **очищенный картофель** не потемнел, его хранят в воде, но лишь в течение короткого времени, так как из наружных слоев в воду переходят азотистые вещества и сахар, разрушается витамин С.

Очень осторожно следует поступать с **квашеной капустой**. Вынутая из рассола, она уже через 3 часа теряет 33 процента витамина С, а через 12 часов — 50 процентов. Поэтому ее нужно или немедленно использовать в пищу, или подвергнуть тепловой обработке.

Чтобы **подсолнечное масло** не стало горьким, лучше всего хранить его не в плотно закупоренной посуде, а в слегка прикрытой. Хорошо всыпать в него немного поваренной соли.

Для устранения у **подмороженного картофеля** неприятного вкуса предварительно подержите его в холодной воде, а потом опустите в кипяток, добавив ложку уксуса.

Можно надолго сохранить **лимон** свежим, положив его в банку с водой, меняя ее 1-2 раза в день. Но лучше всего лимоны сохраняются в сухом песке. Песок высушить, насыпать в ящик и положить в него лимоны так, чтобы они не касались друг друга.

Листок промокательной бумаги или несколько зерен риса, положенные в посуду, где **хранится соль,** защитят ее от воздействия влаги и образования комков. Если же соль все-таки отсыревает, в нее можно добавить 8-10 процентов картофельного крахмала, и тогда она останется сухой при любой влажности воздуха. При этом небольшая доля крахмала не изменит вкуса и цвета соли.

**Кофе** нужно хранить в стеклянной посуде или в металлических банках в сухом и прохладном месте.

**Морковь**лучше сохраняется, если перед укладкой на хранение обрызгать ее водным настоем чешуек репчатого лука.

**Свежие помидо**ры сохранятся дольше, если уложить их в один ряд плодоножкой вверх.

**Увядшая зелень укропа, сельдерея, петрушки** снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

**Капуста.** Лучшие условия для хранения свежей капусты: температура от -1 до +1° С, относительная влажность воздуха 90-98 %.

Осенью, перед заморозками, кочаны вырывают с корнями, удаляют верхние зеленые листья и подсушивают в течение нескольких дней, повесив их на сквозняке. Затем связанные  два кочаны подвешивают к потолку в подвале, погребе или другом прохладном месте. Так они хорошо сохранятся до весны. Можно хранить кочаны также в прохладном месте на решетках, полках.

Зимой время от времени осматривайте капусту и отрывайте загнившие листья.

**Огурцы**. Во время зимнего хранения соленых огурцов в бочке, кадке, ведре или банке на поверхности рассола появляется плесень и пленчатые дрожжевые грибки. Если пленку не снять, огурцы быстро размягчатся и приобретут неприятный вкус и запах. Хорошим средством борьбы с плесенью является горчичный порошок, в котором содержится антисептическое вещество — аллиловое масло. Если поверхность рассола посыпать небольшим количеством сухой горчицы, то плесень развиваться не будет. Можно увязать в узелок 30-40 г сухой горчицы и поместить его между огурцами.

**Огурцы** также не будут плесневеть, а вкус их улучшится, если сверху положить нарезанный стружками хрен.

**Лук и чеснок**. Лук и чеснок хранят в сухом помещении при комнатной температуре (18-24° С).

Перед закладкой на хранение лук и чеснок сортируют. Влажный загрязненный лук с неподсохшей шейкой просушивают.

Лук и чеснок хранят в венках или вязанках, в корзинах или ящиках емкостью до 20 кг. Можно размещать лук и на стеллажах слоем не более 30 см.

Нельзя держать лук даже непродолжительное время в мешках, кулях или глухих ящиках — так он быстро становится непригодным к употреблению.

У лука и чеснока оставляют так называемую шейку, т. е. засохшие листья длиной около 4 см — это препятствует проникновению в луковицы бактерий. Чтобы лук и чеснок можно было сплести в венки или связать в вязанки, шейку оставляют длиной около 10 см и более, но при этом она обязательно должна быть сухой.

Лук и чеснок не любят резких колебаний температуры и влажности.

**Свекла**. Самые лучшие условия для длительного хранения свеклы — температура от +4 до —1° С, относительная влажность воздуха 90-95 %.

Свекла хорошо сохраняется в подвалах, погребах, буртах или в любых прохладных помещениях. Перед закладкой на хранение корнеплоды слегка просушивают на воздухе, предварительно обрезав ботву.

Для экономии места свеклу можно заложить в закрома или ящики с небольшими отверстиями для доступа воздуха. Ящики устанавливают друг на друга на подставках на высоте 15-20 см над полом и не придвигают их вплотную к стене.

**Морковь**. Самые благоприятные условия хранения моркови — постоянная температура воздуха +1° С, относительная влажность воздуха 90-95 %, ограниченный доступ воздуха к корнеплодам, умеренная вентиляция.

Прежде чем убрать морковь в хранилище, ее просушивают, подержав несколько часов на воздухе. Ботву обрезают вровень с головкой, чтобы уничтожить способные прорастать почки.

Морковь хорошо выдерживает хранение навалом в обычных погребах, подвалах, не промерзающих зимой, в буртах или ямах.

**Другие способы хранения**.

**Яблоки и груши.** На доброкачественность сильно влияет время съема яблок. Слишком рано снятые, недозревшие плоды хранятся плохо, вянут, вкус их ухудшается. Снятые поздно, хотя и имеют лучший вкус, но хранятся также плохо, быстрее перезревают, страдают от потемнения мякоти. Поэтому снимать яблоки нужно тогда, когда у них начинает светлеть основная темно-зеленая окраска кожицы, а на освещенной стороне уже есть характерная для сорта покровная окраска.

Не стирайте с плодов восковой налет. Это защита от испарения воды и повреждений микроорганизмами.

**Яблоки** сохранятся лучше, если сразу после съема их охладить до 9 или 4° С и поместить на постоянное место в хранилище.

Долго сохраняют свежесть яблоки, завернутые в специальную фруктовую тонкую промасленную бумагу. Хорошо также лежат они, если их переложить чистыми древесными опилками или мелкой стружкой.

В домашних условиях яблоки хранят в погребе. Он должен быть сухим, а температура в нем — от 0 до 4° С. Тщательно отобранные яблоки можно уложить в тонкие полиэтиленовые мешочки емкостью до 3 кг, мешочки завязать и подвесить.

Груши хранят так же, как и яблоки.

**Картофель.** Лучшие условия для хранения картофеля 2-3° С тепла при влажности воздуха 85-90 %. Для создания таких условий необходимо иметь сухое, прохладное, темное помещение; например погреб или подвал, не промерзающие зимой.

По **правилам хранения пищевых продуктов**, прежде чем убрать в погреб, картофель нужно хорошо просушить, продержав несколько часов на воздухе.

Картофель засыпают в закрома слоем не выше 1,5 м.

Для экономии места картофель лучше заложить в закрома или ящики с небольшими отверстиями в стенках для доступа воздуха. Ящики ставят на подставки (15-20 см над полом) и не придвигают их вплотную к стене.

При хранении продуктов в закромах верхний слой клубней запотевает, что создает очаги заболеваний. Чтобы избежать этого, следует сразу же после закладки укрыть картофель пустыми чистыми ящиками, рогожей, мешками или корзинами, набитыми стружкой. Эти материалы гигроскопичны и хорошо впитывают излишнюю влагу. Как только укрытие  увлажнится, его меняют.

Поверх картофеля можно положить слой свеклы. Это дает хороший эффект.

   **Будьте внимательны к хранению продуктов, и они не потеряют вкусовые качества и свои полезные свойства!**

 Врач по общей гигиене А.А.Карманов