

7 Ιουνίου 2016

Επηρεάζει η κατάψυξη την ποιότητα των τροφών;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα

καλά νέα είναι πως σύμφωνα με τους ειδικούς η κατάψυξη έχει πολύ μικρή επίδραση στην περιεκτικότητα των τροφίμων σε θρεπτικά συστατικά. Αυτό όμως εξαρτάται και από τους χειρισμούς που θα προηγηθούν της κατάψυξης. Εάν, για παράδειγμα, ζεματίσουμε τα λαχανικά και τα φρούτα πριν την κατάψυξή τους όπως ενδείκνυται για τη σωστή τους συντήρηση, τότε μπορεί να υπάρχει μια απώλεια της βιταμίνης C κατά 15-20%.

Πολλές φορές τα κατεψυγμένα είναι πιο θρεπτικά από τα φρέσκα

Παρά τις απώλειες, τα λαχανικά και τα φρούτα που καταψύχονται στην καλύτερή τους κατάσταση αμέσως μετά τη συγκομιδή και με τις σωστές συνθήκες υγιεινής, μπορεί να είναι πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά από τα “φρέσκα” αντίστοιχά τους. Ο λόγος είναι πως η διαλογή, η μεταφορά και η διανομή των φρέσκων προϊόντων στα καταστήματα ή τις λαϊκές αγορές μπορεί κάποιες φορές να διαρκέσει πολλές μέρες. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία μπορεί να χαθούν με αργούς ρυθμούς από τα τρόφιμα.

Τι ισχύει με τα κατεψυγμένα ζωικά προϊόντα;

Δεν υπάρχει σχεδόν καμία απώλεια βιταμίνης και ανόργανων αλάτων στα κατεψυγμένα κρέατα, τα ψάρια και τα πουλερικά, επειδή η πρωτεΐνη, οι βιταμίνες A και D και τα ανόργανα άλατα δεν επηρεάζονται από την ψύξη. Κατά τη διάρκεια της απόψυξης υπάρχει μια απώλεια υγρών που περιέχουν υδατοδιαλυτές βιταμίνες και ανόργανα άλατα, τα οποία θα χαθούν κατά το μαγείρεμα, αν τα υγρά αυτά δεν ανακτηθούν.

Μπορούμε να καταψύξουμε όλα τα τρόφιμα;

Εδώ η απάντηση είναι αρνητική καθώς η κατάψυξη μπορεί να καταστρέψει κάποιες ομάδες τροφίμων, επειδή ο σχηματισμός των κρυστάλλων πάγου προκαλεί θραύση των κυτταρικών μεμβρανών. Αυτό δεν έχει δυσμενείς επιπτώσεις από την άποψη της ασφάλειας (στην πραγματικότητα, σκοτώνονται επίσης και μερικά βακτηριακά κύτταρα) παρόλα αυτά τα τρόφιμα δεν είναι πια τραγανά ή σκληρά, π.χ. το καρότο μοιάζει σαν βρασμένο μετά την κατάψυξη. Παραδείγματα τροφίμων που δεν πρέπει να μπαίνουν στην κατάψυξη είναι τα λαχανικά σαλάτας, οι πατάτες, τα ζυμαρικά, τα μανιτάρια και τα μαλακά φρούτα. Από την άλλη πλευρά, τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα λίπους, όπως η κρέμα και κάποιες σάλτσες, τείνουν να παρουσιάζουν διαχωρισμό (“κόβουν”) όταν καταψύχονται αυτό όμως διορθώνεται στις περισσότερες περιπτώσεις όταν τα ξαναζεσταίνουμε.

Πόσο καιρό μπορούν να συντηρηθούν τα τρόφιμα στον καταψύκτη;

Τα τρόφιμα μπορούν να συντηρηθούν χωρίς κανέναν κίνδυνο στον καταψύκτη ενός σπιτιού για 3 έως 12 μήνες, χωρίς να χάσουν την ποιότητά τους. Οι χρόνοι συντήρησης ποικίλλουν ανάλογα με τα τρόφιμα – οι ετικέτες των προϊόντων παρέχουν τις κατάλληλες ενδείξεις του χρόνου συντήρησης.

Πηγές: www.eufic.org-capital.gr