

ЗМІСТ

АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД

Баль-Прилипка Л., Сокирко О. **Оцінка споживчих властивостей харчових продуктів** 4

НАУКОВЦІ - ПЕРЕРОБНИКАМ

Маевская Т., Виннов А. **Промывка рыбных белковых масс: какой раствор эффективнее** 7

Голембовська Н., Лебська Т. **Харчова цінність коропа і товстолобика осіннього вилову** 11

Грек О., Онопричук О., Тимчук А. **Математичне моделювання показників альбуміно-рослинних сумішей після розморожування** 15

Рябоконт Н., Осьмак Т. **Вплив вуглеводного складу на вміст вільної та капілярної вологи у згущених молочних консервах** 19

ЯКІСТЬ

Розовая слизь или мясо будущего? 23

СИРОВИНА

Лозова Т. **Вплив нетрадиційної сировини на збереження нових вафель із жировими начинками** 25

Оболкіна В., Ємельянова Н., Скрипко А. **Здобне печиво з використанням борошна з пророщених зерен вівса та пшениці** 29

Аветисян Ю., Коломієць Ю., Григорюк І. **Створення томатів, стійких до бактеріальних хвороб, шляхом клітинної селекції** 33

Тарадайко А., Зламанюк Л. **Порівняння амінокислотного складу молока та кумису** 37

Даниленко С. **Функціональна добавка БК-П для поросят** 40

КОНСПЕКТ СПОЖИВАЧА

Не покупайте «раненые» овощи 42

■ Журнал включено до Переліку фахових видань **ДАКУ** за сільськогосподарськими та технічними науками!

■ Часопис входить до міжнародної інформаційної системи сільськогосподарських наук і технологій **AGRIS (FAO)**, а також зареєстрований у **РІНЦ** (Російський індекс наукового цитування).

■ Видання поширюється за передплатою та безпосередньо серед учасників спеціалізованих заходів: на виставках, семінарах, конференціях тощо.

Журнал входить до найбільшого світового бібліографічного каталогу наукових видань Ulrich's Periodicals Directory.

Не покупайте «раненые» овощи и не храните их дольше трех суток Нитраты в овощах могут стать причиной отравления.



а вы ее съели, должно пройти не более трех суток (при хранении в вакуумной упаковке — 5 дней). Если срок годности не указан, ориентируйтесь на внешний вид продукта — завянуть за три дня огурец не мог.

НЮХАЙТЕ И СРАВНИВАЙТЕ

— От овощей-зелени с избыточным уровнем нитратов разит металлом, — предупреждает диетолог клуба «Здоров-Е» Борис Скачко. — Отсутствие запаха также нехороший знак. Конечно, благоухать сейчас, как в июне-августе, овощи не могут. Но хоть малейший специфический аромат они иметь должны. Иначе это признак того, что «витамины» росли на больших дозах удобрений: вымахать успели, а созреть — нет. По этой же причине размер овощей-зелени не должен сильно отличаться от того, какой они имеют в сезон — вспоминайте-сравнивайте. Так, петрушка с разумным уровнем нитратов не может быть выше 15–20 см и при этом клониться в сторону, когда вы ставите пучок вертикально. Цвет правильных овощей и зелени — не всегда

такой же насыщенный, как летом, но равномерным он быть обязан.

УСТРОЙТЕ ОВОЩАМ И ЗЕЛЕНИ СОЛЕНУЮ ВАННУ И СТРИЖКУ

— Отмачивание в солевом растворе полчаса (1–2 ч. л. на стакан воды) снижает нитратность овощей, — говорит Борис Скачко. — Учтите и такой факт: больше всего химии в частях, по которым идет сокодвижение. Потому обрезав их, вы съедите меньше нитратов. У помидоров, редиса, капусты и моркови — это место у «хвоста» (кочерыжки), у огурцов, кабачков, свеклы и картофеля — кожура. Плюс, добавляйте в блюда из ранних овощей яблоки, лимон, бруснику, клюкву, фруктовый уксус. Антиоксиданты в них уменьшат вредное влияние нитратов на организм.

— После того как вымоете овощи и зелень, желательно обдать их крутым кипятком, — добавляет Ольга Якубчак. — Витамины от такого кратковременного душа потеряются немного, зато вы обезопасите себя еще от одной опасности: кишечных инфекций и гельминтов, которые

могут жить на поверхности, попадая туда из некачественного грунта.

НЕ ЕШЬТЕ РАННИЕ «ВИТАМИНКИ» НАТОЩАК

— Хочу сообщить хорошую новость: лет пять назад превышение уровня нитратов было просто бичом. Но масштабные проверки и штрафы, к счастью, отбили охоту у производителей нарушать нормы. За последние годы я не вспомню ни одного случая злоупотреблений, — рассказывает Ольга Николаевна. — Так, значит, не так уж и опасны тепличные овощи? Не совсем. Не стоит забывать о суммарной дозе нитратов — не делайте блюдо из несезонных овощей основным и не ешьте такие овощи натощак.

— Безопасная доза нитратов в сутки — 5 мг на один килограмм веса человека, — поддерживает специалиста Борис Скачко. — То есть в среднем 325 мг для взрослого, а, скажем, полкило редиса — это 600 мг. Так что, если съели салат из свежих овощей в обед, то на ужин рагу из молодого картофеля и прочих ранних овощей быть не должно.