

5 мифов о консервах

О консервах говорят, что они вызывают рак, содержат смертельно опасные тяжёлые металлы и не имеют в составе ни одного полезного вещества. Попробуем разрушить эти мифы.

Миф № 1. Консервы — это то, что в банках

Верно лишь отчасти. Под консервированными следует понимать любые продукты, обработанные с целью долгого хранения. Сюда входят и маринованные овощи, и варенье, и сало, и сушёные яблоки, и вяленая рыба, и копчёная колбаса. В бытовом употреблении слово «консервы» закрепилось именно за продуктами, упакованными в герметичные банки и стерилизованными особым образом. С ними и связано большинство заблуждений.

Миф № 2. Консервы так долго хранятся из-за консервантов в составе

Как раз наоборот: при соблюдении технологии консерванты вообще не нужны. Продукты портятся под действием микроорганизмов. Некоторые из них относительно безвредные. Другие могут выделять в процессе жизнедеятельности разные токсичные вещества. Убить их и сохранить консервы помогает классическая технология стерилизации — нагрева продукта до высокой температуры в течение времени, достаточного для уничтожения всех живых бактерий и большинства спор.



Миф № 3. В консервах содержится много опасных ингредиентов

В большинстве случаев опасаться стоит только большого количества соли и масла в составе консервов — пользы здоровью они действительно не принесут. Все остальные ингредиенты с функциональными свойствами (такие как регуляторы кислотности) настораживать не должны — они считаются разрешёнными и безопасными пищевыми добавками. Консервные банки и крышки изготавливаются из материалов, которые не несут угрозы безопасности ни с точки зрения состава, ни с точки зрения окисления. Рекомендуется лишь избегать мятых банок — это может свидетельствовать о нарушении герметичности.

Миф № 4. В консервах нет полезных веществ

Технология изготовления консервов подразумевает использование высоких температур. Это приводит к разрушению витаминов. Но в продукте по-прежнему остаются и все микроэлементы, и пищевая ценность. Потому что консервация — это прежде всего сохранение еды с точки зрения белков, жиров и углеводов. Витамины рекомендуется получать из свежих фруктов и овощей.

Миф № 5. Консервы хранятся вечно

Консервы действительно могут храниться очень длительное время, хотя и с изменением вкуса. Если в продукте нет бактерий, то испортиться он не может. Однако не вздувшаяся банка вовсе не гарантирует отсутствие бактерий. Некоторые из них в виде спор вполне могут пережить стерилизацию, особенно если она была проведена с нарушениями режима, и развиваться в анаэробной среде даже без выделения газов. Всегда нужно обращать внимание на срок годности. Он, конечно, устанавливается производителем с

большим запасом, и чаще всего даже просроченные консервы пригодны к употреблению, но тем не менее это важный показатель качества продукции.

Из вздувшихся банок есть нельзя, это грозит ботулизмом. Это крайне тяжёлое инфекционное заболевание, которое может закончиться даже летальным исходом. Оно возникает из-за палочки *Clostridium botulinum*, которая выделяет смертельно опасные для человека ботулотоксины. К этому приводит недостаточная стерилизация продуктов и банок. Чаще возбудитель появляется в домашних консервах, чем в промышленных. Явные признаки того, что консервы заражены: вздувшаяся крышка, пузырьки воздуха и мутное содержимое.

Больше статей о здоровом образе жизни вы можете прочитать

[ЗДЕСЬ](#)

