

Как выбрать хорошую посуду для приготовления пищи?



Если правильно выбрать посуду, то пища будет получаться вкуснее и полезнее, а прослужит такая утварь много лет.

Чугунная посуда



Чугун имеет довольно низкую для металла теплопроводность. Такая посуда нагревается медленно, и тепло в ней распределяется равномерно, поэтому она долго остается теплой. На чугунных сковородах пища практически не пригорает. **Один из недостатков чугуна** – склонность ржаветь от воды, поэтому чугунную посуду после мытья нужно побыстрее высушить.

Алюминиевая посуда

Алюминий является одним из самых широко используемых материалов для изготовления кухонной посуды. Сам металл обладает свойством непроницаемости для газов, запахов, ультрафиолетовых лучей, которые негативно воздействуют на многие продукты питания. Кислоты и щелочи из продуктов разрушают защитный слой из оксида алюминия, в результате чего **он попадает в пищу**. Потому в алюминиевой посуде не рекомендуется готовить кислые, острые блюда и овощи.



Эмалированная посуда



Эмалевое покрытие имеет существенные преимущества по показателям безопасности влияния на организм человека, санитарным свойствам и простоте ухода. **Достоинства** эмалированных изделий очевидны: безопасность, гигиеничность, практичность, простота в уходе и долговечность.

Однако необходимо помнить, что приготовленная **в поврежденной эмалированной посуде** пища будет насыщена ионами металлов, от которых эмалевое покрытие и защищает продукты.

Керамическая посуда



Посуда из керамики обладает массой **полезных** свойств. Керамическая посуда умеет сама регулировать температуру и влажность не хуже термоса. **Но есть и недостатки.** Керамика быстро впитывает в себя жир, из-за чего ее очень трудно отмывать. Для борьбы с этим недостатком можно использовать посуду, покрытую глазурью.

Керамическая посуда не оказывает вреда до тех пор, пока ее поверхность не нарушена. При образовании небольшого скола или царапины из толщи спеченной глины в пищу **попадают соли тяжелых металлов.**

Общие рекомендации

Немаловажным фактором при покупке любой посуды является наличие полной и достоверной информации для потребителей о товаре и его изготовителе:

- наименование и местонахождение предприятия-изготовителя;
- наименование и местонахождение уполномоченной организации, импортера;
- наименование изделия (комплекта, набора);
- дата изготовления (месяц, год);
- сведения об основных потребительских свойствах товара;
- информация об обязательном подтверждении соответствия товара установленным обязательным требованиям, обеспечивающим его безопасность для жизни и здоровья потребителя;
- правила и условия эффективного и безопасного использования (при необходимости).

Данная информация на русском языке должна быть представлена непосредственно с изделием **маркировкой на упаковке** (потребительской таре), этикетке, товарном ярлыке, листе-вкладыше, принятым изготовителем.

Обращаем внимание потребителей, что приобретать посуду рекомендуется только в специализированных магазинах. Ни в коем случае не приобретайте посуду с рук.

