Чудо-сковородки с антипригарным покрытием

Нет, наверное, хозяйки, которой бы реклама, не прожужжала все уши о волшебных тефлоновых сковородках с антипригарным покрытием, на которых можно жарить все без масла.

«Тефлон» - это белое вещество, по виду, напоминающее парафин или полиэтилен. Он не смачивается ни водой, ни жирами, то есть сковородка после жарки останется чистой, какой она была до того.

Все хорошо, если бы не химический элемент фтор, составляющий основу тефлона. Фтор - один из самых страшных ядов для живого существа.

Домохозяйки сразу влюбились в новую посуду, которая навсегда решала проблему пригоревшей еды. Чугунные сковородки были отправлены на свалку, да и сама возможность приготовления без масла была оценена по достоинству сторонниками здорового питания и всяческих диет.

Но уже при нагреве до двухсот градусов тефлон начинает разлагаться с выделением токсичных веществ, действительно опасных для здоровья, а одно из них — перфтороктановая кислота - сильный канцероген, способствующий образованию раковых клеток.

Само покрытие при этом визуально не меняется, глазом эти испарения увидеть невозможно, но в организме человека при этом они накапливаются. Чем чаще мы нагреваем тефлоновую сковороду до высокой температуры, тем быстрее покрытие трескается и мелкие частички и летучие вещества попадают в воздух.

Итак, подытожим сказанное:

-тефлоновая сковородка не терпит высоких температур, а потому готовить следует на слабом или среднем огне. Изменение яркости красного кружка в центре внутреннего дна показывает, что сковородка нагрелась до 180° и пора немедленно загружать продукты, продолжая следить за температурой;

-переворачивать и брать пищу с тефлоновой сковороды можно только деревянной лопаткой;

-мыть можно только уже охлажденную сковороду и лишь теплой водой, тереть только мягкой губкой.

Абразивные порошки и пасты, проволочные мочалки применять нельзя:

• нельзя забывать про сковородку на включённой плите, готовить на максимальном огне, использовать в духовках.

Если целостность покрова все же нарушилась, сковородкой лучше не пользоваться.

Но всего полезней для здоровья вместо тефлоновой сковороды или кастрюли выбирать посуду из нержавеющей стали, чугуна или эмалированную посуду.

Главный врач Поставского райЦГЭ С.А.Рассеева