

Сублимированные продукты: польза и вред инновационного способа сохранения продуктов

Сублимация, или лиофилизация – это высокотехнологичный метод консервации. Сначала продукт подвергается шоковой заморозке при температуре до -50°C . Затем помещается в вакуумную камеру, где под воздействием низкого давления лед переходит из твердого состояния сразу в газообразный пар. В результате из продукта удаляется до 98% влаги, при этом сохраняется его первоначальная структура, объем, цвет, питательные вещества и вкусовые качества.



Польза сублимированных продуктов:

1. Максимальное сохранение питательных веществ: благодаря отсутствию высоких температур и кислорода в процессе сублимации, большинство витаминов, минералов, антиоксидантов и ферментов остаются в продукте практически в полном объеме и неизменном виде.
2. Длительный срок хранения: сублимированные продукты могут храниться от 5 до 25 лет в герметичной упаковке без необходимости в холодильнике или консервантах. Отсутствие влаги полностью останавливает развитие микроорганизмов и ферментативные процессы.
3. Легкий вес и компактность: удаление жидкости значительно уменьшает вес и объем продукта. Это делает их идеальными для туристов, альпинистов, космонавтов, военных и для создания неприкосновенных запасов.
4. Сохранение вкуса, аромата и структуры: после добавления воды сублимированный продукт восстанавливает свою первоначальную структуру, вкус и аромат, практически неотличимые от свежего аналога.
5. Удобство и универсальность: сублимированные продукты легко транспортировать и готовить – достаточно добавить воду. Ассортимент

огромен: от фруктов и овощей до мяса, молочных продуктов, кофе и целых готовых блюд.

Несмотря на все преимущества, сублимированные продукты имеют и свои минусы, о которых важно знать:

1. Технологически сложный процесс сублимации делает эти продукты значительно дороже, чем их свежие, замороженные или обычные сушеные варианты.
2. Хотя вкус и аромат отлично сохраняются, текстура некоторых продуктов после восстановления может быть слегка изменена. Например, фрукты могут стать более мягкими или, наоборот, хрупкими.
3. Готовые сублимированные блюда и смеси могут содержать нежелательные добавки: избыток сахара, соли, усилители вкуса, консерванты, искусственные красители и ароматизаторы. Всегда внимательно читайте состав!
4. Несмотря на высокую сохранность питательных веществ, сублимированные продукты не могут полностью заменить свежие фрукты, овощи и зелень.
5. Поскольку вода удалена, сублимированные продукты становятся очень концентрированными источниками калорий. Это плюс для тех, кто нуждается в энергии (спортсмены, туристы), но может быть минусом для людей, контролирующих вес, если не следить за порциями.
6. Часто для максимальной защиты от влаги и света сублимированные продукты упаковываются в многослойные фольгированные пакеты, что не всегда является экологичным решением с точки зрения вторичной переработки.

При покупке сублимированных продуктов всегда внимательно изучайте этикетку перед покупкой. Выбирайте продукты с максимально простым и чистым составом, без лишних добавок.

Кроме того, убедитесь, что упаковка герметично закрыта и не повреждена. И помните, что даже самый качественный сублимированный продукт не может полноценно заменить в рационе свежие овощи, фрукты и зелень.

Берегите себя и своё здоровье!

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.