

## **Соления: польза и вред**

Консервация продуктов на зиму очень популярна в нашей стране. Соление (засолка) – это не только отличный способ изменить и улучшить вкус многих продуктов, а также простой метод сохранить их на долгий срок. Соления - общее название для квашеных овощей и ягод; засоленных овощей и грибов; маринованных овощей; грибов и фруктов.

### **Какие продукты можно подвергать солению?**

Технология засолки практикуется для продуктов как растительного происхождения, так и животного. Таким способом консервируют помидоры, кабачки, морковь, чеснок, огурцы, лук, капусту, мясо, рыбу. Урожай с огорода можно засаливать как в смешанном виде, так и по отдельности. При засолке часто используют специи. К овощам добавляют различные ягоды и травы.

### **Польза и вред солений для организма человека.**

В небольшом количестве засоленные продукты активизируют обменные процессы в организме, а еще положительно влияют на работу пищеварительной системы. В такой пище содержится большое количество витаминов и минералов, расширяющих базовый рацион. Пользу для организма представляют не только овощи, но и рассол, образованный из их сока.

Кроме пользы, большое потребление соли может быть опасным для здоровья. Высокая концентрация соли в продуктах питания бесполезна даже для здоровых людей. Люди же, страдающие гипертонией, могут столкнуться с повышением артериального давления и отеками. С особой осторожностью нужно употреблять такую еду на голодный желудок. Дело в том, что соль провоцирует раздражение слизистых и не рекомендована людям с заболеваниями кишечника и желудка.

### **Ботулизм.**

Самой опасной из бактерий, которая может обитать в продуктах при неправильной консервации – это *Clostridium*

botulinum. Эта бактерия вызывает **ботулизм**. Споры этой бактерии устойчивы к низким и высоким температурам и широко распространены в окружающей среде. Ботулиновые споры изначально находятся в почве. Оттуда они мелкими частицами оседают на ягодах, овощах, фруктах, забиваются между пластинами грибов. Пищевой ботулизм является серьезным и потенциально смертельным заболеванием, но встречается довольно редко. **Развивается ботулизм в консервах, как при герметичной, так и при «сухой» консервации.** Споры бактерии очень устойчивы к нагреванию и погибают, только при температуре 120°C. Такие температуры достигаются при промышленном производстве консервов. Именно поэтому главную опасность представляют домашние консервы, где при благоприятных условиях (тепло, безвоздушная среда) они прорастают в палочки, которые при размножении выделяют яд.

**Ботулизм присутствует с большой вероятностью, если:**

- вздута крышка на стеклянной банке или сама банка (если это жестяная упаковка);
- содержимое имеет мутный вид;
- жидкость содержит пузырьки.

Других способов, как определить ботулизм в консервации, не существует. Продукты не изменяют запах, сохраняют отличные вкусовые качества. Симптомы заражения ботулизмом напоминают острую интоксикацию. Нельзя пытаться самостоятельно лечиться. Ботулизм в продуктовой консервации, заканчивается благополучно только при своевременно оказанной медицинской помощи, в противном случае может привести к летальному исходу.

### **Условия хранения солений.**

Срок хранения солений приобретенных в магазине зависят от технологии приготовления, и в большинстве случаев не должны превышать более двух лет. Если на упаковке указан больший срок, возможно, в составе есть консерванты. Срок хранения солений указывается на этикетке.

**Сроки годности домашней консервации зависит от многих факторов:**

- качества приготовления продукта;
- качества стерилизации продукта;
- температуры, при которой хранятся заготовки.
- соблюдения технологии приготовления.

Хранить любые заготовки нужно как можно дальше от солнечных лучей и держать в холодном месте. Консервацию нельзя хранить у поверхностей, которые подвергаются сильному нагреву. Помещение, где размещены соленья, нужно регулярно проветривать во избежание развития плесени. После вскрытия продукт рекомендуется хранить в холодильнике не дольше 2 недель.