

*Автор: Автор: А. Зиновьева, помощник - врача-гигиениста отдела общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Морская капуста (ламинария) – подводный кладезь полезных веществ. Водоросль извлекает из морской воды и концентрирует в себе различные микро- и макроэлементы, и превращает их в биологически активные соединения, которые оказывают на человека целебное действие.

Морская капуста, прежде всего, ценится за высокое содержание йода. Ни одно растение не может сравниться с ламинарией по содержанию этого микроэлемента. Йод нормализует деятельность щитовидной железы. В 100 г морской капусты йода содержится 160 000 мг. Всего 30 г морской капусты полностью покрывают суточную потребность организма в йоде.

Морская капуста имеет некоторые ограничения в использовании:

- заболевания щитовидной железы;
- заболевания почек;
- расстройство ЖКТ;
- пищевая аллергия;
- непереносимость йода;
- детский возраст до 2 лет.

Как выбирать, готовить и правильно хранить

Йод – летучий элемент. В процессе обработки его содержание снижается. Поэтому ламинарию полезнее употреблять в пищу в сыром виде. Но такая возможность есть только у жителей прибрежных районов.

Неужели морская капуста, которую мы видим на прилавках магазинов, ничем не полезна?

Больше всего йода, микро- и макроэлементов сохраняется в сушеной ламинарии. Все питательные вещества в ней находятся в концентрированном виде из-за удаления влаги. Чуть меньше йода находится в пресервах, хотя содержание микроэлементов сохраняется почти полностью. Меньше всего питательных веществ и йода в консервированной ламинарии.

Покупая морскую капусту в магазине, следует обратить внимание на её внешний вид. Она должна быть гладкой и упругой без следов слипания и порчи. При покупке консервов нужно обратить внимание на срок годности.

Как хранить морскую капусту

Ламинарию нельзя назвать капризным продуктом. Тем не менее, следует строго соблюдать правила хранения, иначе морская капуста быстро потеряет пищевую ценность и станет непригодной к использованию.

- Сушеную ламинарию хранят в сухом прохладном темном месте до 3 лет без утраты

полезных свойств. На свету количество йода снижается.

- Консервы хранят в холодильнике при температуре до +6 °C не более 2 суток с момента вскрытия упаковки.
- Замороженную ламинарию хранят в морозильной камере не более 1 месяца.
- При покупке ламинарии в пакете, после его вскрытия продукт обязательно перемещают в контейнер с плотной крышкой. Оставлять капусту в пакете нельзя!

С учетом данных фактов, не следует хранить продукт в течение максимального срока, лучше употреблять его в пищу как можно раньше.