

24 августа День картофельных чипсов



День рождения картофельных чипсов отмечается каждый год 24 августа. Впервые такая закуска появилась в 1853 году. Это хрустящее лакомство стало одним из самых популярных в мире.

Картофельные чипсы нельзя назвать продуктом для ежедневного употребления. Это продукт, который обладает повышенной вкусовой привлекательностью, этому как раз способствует сочетание в чипсах соли, жира, усилителей вкуса и ароматизаторов, идентичных натуральным. Большое количество соли в чипсах приводит к задержке воды в организме, нарушению обменных процессов и сбоям в работе органов сердечно-сосудистой системы.

Это все чревато ожирением и развитием сопутствующих заболеваний. При производстве картофельных чипсов образуется акриламид - химическое вещество, опасное для здоровья, которое появляется в продуктах во время обработки пищи при высокой температуре (от 120 °С и выше). Накапливаясь в продукте, данное вещество может быть опасным своими канцерогенными свойствами.

Старайтесь приобретать картофельные чипсы, которые во время приготовления запекали, а не жарили в масле. Замена соли натуральными специями – чесноком и пряными травами – также сделает продукт полезнее. Отдавайте предпочтение овощным и фруктовым чипсам. Чипсы из овощей и фруктов – полезный перекус, их готовят в специальном дегидраторе. При такой технологии из плодов выпаривается вода, а все белковые соединения, клетчатка, минералы, витамины группы В, витамин А и Е остаются. При приготовлении этих чипсов совсем не используется масло.