



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в городе в г. Новочеркасск,
Аксайском, Багаевском, Веселовском районах
Адрес: 346428, Ростовская область, г. Новочеркасск, пер. Юнна-
тов, д.3

тел. (86352) 4-70-10 факс. (86352) 2-77-36

E-mail: rpn50@donpac.ru

ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008

ИНН 6167080043 КПП 616701001

14.01 2025г. № 23- 83/ 75
На _____ от _____

Главе Администрации г.Новочеркаска
Ю.Е.Лысенко

Главе Администрации
Аксайского района
К.С. Доморовскому

Главе Администрации
Багаевского района
Черных А.Н.

Главе Администрации
Веселовского района
Р.П.Криворотову

Прошу разместить следующую информацию в средствах массовой информации и на сайте Администрации.

Рафинированное и нерафинированное масла: чем отличаются

Главное и основное отличие рафинированного масла от нерафинированного в том, что первый продукт подвергался специальной очистке, а второй сохранил не только полезные вещества, но и особый вкус и аромат, присущий масличным культурам.

Нерафинированное масло – для салатов.

Нерафинированное масло, его еще называют неочищенным, наверное, можно назвать самым полезным. И лучше выбирать именно такое – полученное методом холодного отжима. Это значит, что продукт не подвергался нагреванию, обработка была самая щадящая, а значит, максимально сохранились полезные вещества.

Как правило, нерафинированные масла имеют более густую консистенцию. Лучше всего использовать их для блюд, которые не будут подвергаться тепловой обработке. Термический нагрев такое масло переносит плохо – оно окисляется, начинает гореть, не только теряя витамины и полезные вещества, но и превращаясь в не самый полезный продукт.

Кроме того, в нем образуются трансжиры. Эта фракция жиров практически не усваивается организмом, они долго циркулируют в крови, не только способствуя повышению количества «плохого» холестерина, но и увеличивая риск развития атеросклероза, инсульта, инфаркта миокарда.

Из-за того, что трансжиры способны оказывать повреждающее действие на внутреннюю оболочку кровеносных сосудов (эндотелий), они вносят весомый вклад в развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Трансжиры способны усиливать и окислительный стресс – процесс, при котором в организме происходит накопление свободных радикалов (активных форм кислорода, разрушающих клетки).

Поэтому лучше использовать нерафинированное масло в салатах – это к тому же улучшит всасывание и усвоение жирорастворимых витаминов.

Правда, есть и плата за натуральность. Нерафинированные масла более требовательны к температуре, срокам и условиям хранения. Поэтому обязательно читайте этикетку. Например, нерафинированное льняное масло необходимо хранить в холодильнике, поскольку полезные омега-3 ПНЖК, которыми оно богато, быстро разрушаются при воздействии комнатной температуры и солнечных лучей.

И обязательно пробуйте масло перед тем, как добавить его в блюдо. Продукт, который имеет горький вкус, к употреблению в пищу непригоден.

Рафинированное масло – для жарки.

А вот рафинированное масло отлично подходит для кулинарных экспериментов. Оно не имеет выраженного яркого вкуса и аромата, у него более жидкая консистенция. Продукт подходит даже для жарки, хоть это и не самый полезный способ приготовления еды. Поскольку

у такого масла более высокая точка горения, оно хорошо переносит нагрев до высоких температур и не окисляется.

Этот вид масла отличается от нерафинированного более длительным сроком годности, да и к условиям хранения оно менее требовательно. Его вполне можно хранить на кухонной полке. Но вот от попадания прямых солнечных лучей масло лучше оградить. Положите продукт в темный ящик без доступа света.

Важный момент: жарить еду на одном и том же масле можно только единожды! Повторное использование уже может быть опасно. Когда масло под воздействием высокой температуры начинает коптить, полезные антиоксиданты трансформируются во вредные радикалы, трансжиры. А их накопление в организме может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и другим проблемам со здоровьем.

Начальник отдела



А.В.Степанова

Фоменко И.А.
8(8635)10056