**Автор Кира Кот**

maketheworldopen@gmail.com

**Инструкция по выбору кухонной посуды от 1 лица**

**Выбор безопасной посуды**

Наше здоровье зависит от того, какие продукты мы выбираем и в какое время принимаем пищу. Никогда не задумывалась, что причиной недугов может быть сковорода, подаренная на восьмое марта. Или мамина кастрюля, доставшаяся по наследству, в которой она варила ароматные супы. Известны вещества в составе посуды, вызывающие заболевания эндокринных желёз и лёгких. Следующие советы помогают совершить «умную» покупку.

**Шаг №1.** Определитесь с качествами. Какова цель покупки: хранение, заморозка, выпекание? Материал для приготовления пищи обязан выдерживать высокие температуры, при этом не выделяя токсических веществ. Посуда для хранения в холодильнике и морозилке не должна деформироваться и также не взаимодействовать с едой.

**Шаг №2.** Изучите состав.

1. *Тефлон.* Всем известна трагическая история о компании DuPont и производстве сковородок с тефлоновым покрытием, частички которого при нагреве попадали в лёгкие. У людей появлялись симптомы полимерного дымового жара, как при простуде, ожирение, рак щитовидки, печени и нарушения иммунной системы. К слову, с 2015 года в США запрещено производить посуду с тефлоновым покрытием, в отличие от России, где заводы настойчиво опровергают его опасность для жизни. В защиту приводятся примеры использования в медицине (покрытие сердечных клапанов), производстве обёрточной бумаги, одежды и даже зубных нитей благодаря водоотталкивающим свойствам.
2. *Чугун.* Безопасная и долговечная альтернатива. Обязательно удалите заводское покрытие во избежание отравлений. Когда останется только серый чугун, несколько раз прокалите сковороду льняным или рапсовым маслом. Чем больше слоёв, тем лучше. Такое покрытие легко обновить самостоятельно. Избегайте царапин и контрастных температур.
3. *Керамика.* Пригодна только из качественного сырья! Откажитесь от изделий из Китая и Мексики. В этих странах глина содержит много солей тяжёлых металлов, которые при нарушении целостности попадают в организм. К сожалению, материал довольно хрупкий и со временем портится. Посуду выбирайте без рисунка и позолоты. В ней можно выпекать, греть и хранить еду.
4. *Алюминий.* Самый опасный материал. Даже неповреждённая поверхность выделяет ионы тяжёлого металла никеля. Все стальные сковородки имеют алюминиевый сердечник. В них нельзя хранить пищу и готовить еду с кислотной и щелочной реакцией. Кастрюли покупайте только у проверенных производителей, которые соблюдают ГОСТ.
5. *Мрамор, титан, гранит.* Такие кастрюли и сковородки состоят не из цельного материала, а из соответствующей крошки. Сердечник же выполнен из алюминия и железа. Поэтому риск попадания металлов в пищу также высок.
6. *Силикон.* Доказано, что при нагреве силиконовых форм свыше 150◦С вещество разлагается и меняет состав еды. Но без вреда можно пользоваться крышками, подставками и контейнерами для хранения продуктов.
7. *Стекло.* Лидер по инертности. Жаропрочное стекло годится для готовки на плите, в духовке и микроволновке. В обычных банках удобно даже замораживать продукты. Стеклянный сервиз универсален в плане безопасности и красоты.

**Шаг №3.** Поинтересуйтесь качеством материалов. Старайтесь выбирать проверенных производителей (не равно известных). Это бренды Staub, Pyrex, Luminarc, Tupperware, Regent и др. Добросовестные фирмы прилагают сертификат безопасности их продукции. Не ленитесь спрашивать о нём в магазине.

**Шаг №4.** Определитесь с ценой. Дешевизна должна смущать, но и высокая цена не гарантирует качество. Не берите посуду на рынках и «с рук», тем более «по наследству». Экономия может навредить здоровью.

Покупая посуду, подумайте, как будете её использовать. Проверьте состав и только потом выбирайте необходимую ценовую категорию. Заботьтесь о качестве и завтраки всегда будут полезными!