

Żyj zdrowo i ekologicznie nr 7



W numerze znajdziesz:

- ❖ Sposoby i zasady przechowywania żywności
- ❖ Ciekawostki na temat wody, o których nawet nie miałeś pojęcia
- ❖ Ile wody mieści się w ludzkim ciele i różnych produktach
- ❖ Rozwiąż krzyżówkę
- ❖ Na wesoło

Sposoby i zasady przechowywania żywności

Pojemniki, naczynia, butelki

Bardzo duże znaczenie w przechowywaniu żywności odgrywają naczynia i pojemniki. Nie tylko mają one wpływ na smak, ale także na zachowanie wartości odżywczych i świeżości. Należy w szczególności uważać na plastikowe butelki i pojemniki. Preferować te wykonane z naturalnych materiałów, jak: szkło, glina, czy metale szlachetne – miedź.

Kilka słów o pojemnikach

Najbezpieczniejsze są pojemniki szklane, porcelanowe i gliniane, ponieważ nie wchodzi w reakcje chemiczne z żywnością oraz nie zawierają w swoim składzie sztucznych i toksycznych składników.

W pojemnikach ceramicznych najlepiej jest przechowywać produkty sypkie, a w glinianych smalec.

W pojemnikach metalowych nie należy przechowywać produktów kwaśnych, gdyż mogą wejść w reakcję z metalem stając się rakotwórcze. Papier spożywczy idealnie nadaje się do przechowywania wędlin i serów w lodówce.

Pojemniki z tworzywa sztucznego powinny mieć zawsze atest Państwowego Zakładu Higieny i najlepiej, żeby były krajowej produkcji lub pochodziły z UE. Należy uważać na produkty pochodzące z Chin.

Chłodzenie żywności

Żywność ugotowaną przechowujemy w lodówce nie dłużej niż 2-3 dni. gotowe potrawy umieszczamy w miejscu najchłodniejszym, zawsze szczelnie zamknięte.

Nie wszystkie owoce i warzywa dobrze jest przechowywać w lodówce np.: Awokado, bananów, nektaryn, brzoskwiń, śliwek, gruszek, pomidorów, czosnku, cebuli, ziemniaków, ogórka, cukinii. Tracą one bowiem smak i zapach.

Ciekawostki na temat wody, o których nawet nie miałeś pojęcia

Przedstawiamy ciekawe fakty o wodzie, które mogą przydać się do zabłyśnięcia w towarzystwie podczas nudnej imprezy.

Procentowa zawartość wody w ludzkim organizmie zależy od:

- **rodzaju tkanki** – w kościach znajduje się ok. 25% wody, w tkance mięśniowej około 80% oraz jest podstawowym składnikiem krwi (90% osocza);
- **wieku człowieka** – embriion ludzki zbudowany jest w niemal 98% z wody, nowo narodzone dzieci „zawierają” w sobie ok. 75%.
- **Wielbłądy spacerujące w karawanach po pustyni mogą nie pić wody przez długi czas.** Mitem jest powszechne przekonanie, że w swoich garbach magazynują wodę – tak naprawdę mają tam schowane zapasy tłuszczu, które w kryzysowej sytuacji są używane przez ich organizm jako źródło energii. W procesie jego przemiany, jako produkt uboczny metabolizmu, powstaje woda.
- **Każdego dnia wraz z wydychanym powietrzem pozbawiamy nasz organizm ok. 500 ml życiodajnej wody.**
- **Możliwe jest „przepicie się” wodą.** Nerki człowieka są w stanie w ciągu godziny przefiltrować od 500 ml do 1,5 litra płynu. Picie napojów przekraczających te ilości może spowodować przewodnienie organizmu. Częstymi objawami są wtedy nudności, wymioty, problemy ze złapaniem oddechu, obrzęk ciała, zaburzenia świadomości, mimowolne drżenie mięśni a nawet, w skrajnych przypadkach, śpiączka.
- **Woda po wypiciu pozostaje w żołądku przez 5 minut.** Całkowitej wymiany wody organizm dokonuje średnio co 1,5 miesiąca. Najwięcej wody człowiek traci podczas oddawania moczu, nieco mniej poprzez oddychanie i pocenie się.

Ile wody mieści się w ludzkim ciele i różnych produktach

Zawartość wody w różnych częściach ciała:

- mózg – 75%
- kości – 22%
- nerki – 83%
- mięśnie – 76%
- krew – 83%

Zawartość wody w produktach roślinnych i zwierzęcych:

- sałata – 95%
- ryby – 80%
- jaja – 75%
- pomidory – 91%
- ziemniaki – 78%
- mięso – 60%

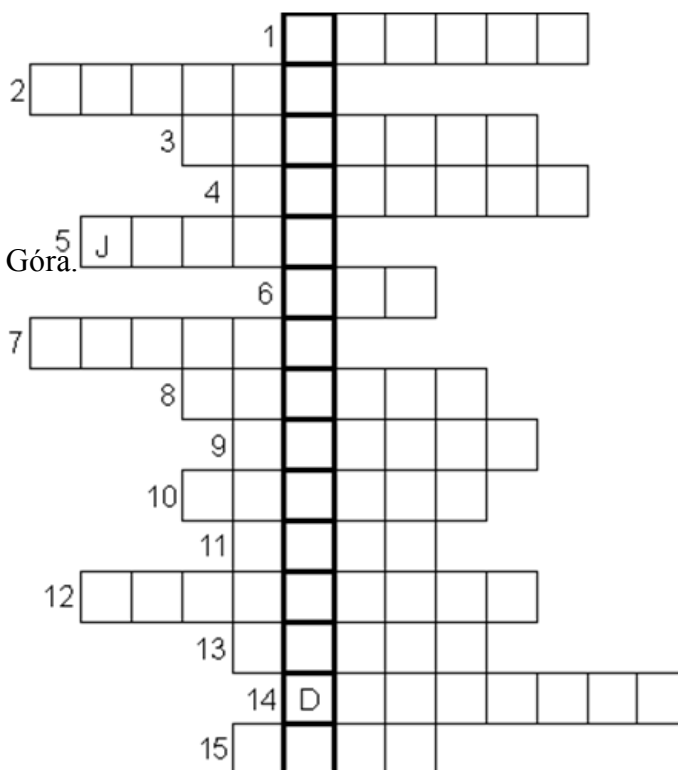


Ilość wody potrzebna do wyprodukowania różnych towarów:

- 1 kg cukru – 80 litrów
- 1 kg papieru – 40 litrów
- 1 kg wełny – 150 litrów
- 1 kg aluminium – 1250 litrów
- 1 samochód – 35 000 litrów

Rozwiąż krzyżówkę

1. Gdy ją obierasz to płaczesz.
2. Owoc leszczyny, może być też włoski.
3. Mała rzeczka.
4. Najmniejszy ptak.
5. Od niego pochodzi nazwa miasta Jelenia Góra.
6. Pluszowy niedźwiedź.
7. Zbieramy na łące.
8. Duża paprotka.
9. Górski kwiat.
10. Najwyższe w lesie.
11. Łowią rybacy.
12. Owad w kropki.
13. Drzewo iglaste.
14. Lekarz drzew (ptak).
15. Drzewa, na których rosną żołądźcie.



NA WESOŁO

- Idzie sobie wędkarz nad stawem i patrzy, a tu blondynka wkłada głowę do wody:
- Co robisz???
- Słucham Bajora