

Мыть, замачивать, варить лучше всего в щелочной воде

Еда должна быть лекарством, а не лекарства едой
Гиппократ

«Мы есть то, что мы едим», «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» и много других подобных фраз я встречаю на просторах интернета, в СМИ и в книгах по здоровому питанию. И кажется, все, кто хочет питаться правильно, поняли, что важно тщательно относиться к выбору продуктов. Но для нашего организма важно и то, чем мы моем эти продукты, в какой воде их замачиваем и варим...

XXI век – век химии!

Увлечшись темой здорового питания, я решила изменить набор продуктов, которые я употребляю в пищу. Теперь 70 % моего дневного рациона составляют свежие фрукты и овощи. Благо, в наше время все их можно найти на прилавках супермаркетов практически круглый год. Но каждый раз, рассматривая ровные и красивые ряды яблок, груш, помидоров и прочих овощей и фруктов, я удивляюсь: «Как производителю удастся поддерживать их товарный вид так долго и продлевать срок их хранения?».

Оказывается, чтобы фрукт как можно дольше лежал на полке в магазине и не портился, его обрабатывают парафином, который предотвращает доступ кислорода к плоду и, создавая защитную оболочку, не позволяет начаться процессам гниения... Но ведь «перекрывая кислород» этим фруктам и овощам, мы делаем их не просто бесполезными, но и опасными для здоровья! А больше всего меня обеспокоил тот факт, что парафин практически невозможно смыть обычной водой. Уверена, многие сейчас подумали о том, что можно очистить плод от кожицы и таким образом защитить себя... Но кожура имеет пористое строение, и все вещества проникают глубоко внутрь! «И как быть?» – спросите Вы. – «Есть ли выход из сложившейся ситуации? Или для того, чтобы употреблять в пищу богатые витаминами фрукты и овощи без химических растворов, необходимо переехать из комфортной квартиры в деревню и посадить сад?» Я нашла способ решить эту проблему и без смены места жительства... Нужно просто научиться правильно подготавливать фрукты и овощи к употреблению.

Вода – мощный растворитель

Давно известен феномен ионизированной воды, полезные свойства которой я решила применить и для мытья овощей и фруктов.

Я провела такой эксперимент: купила в магазине так любимые мною помидоры черри, принесла их домой и разделила на две части. Одну часть положила в миску с обычной водопроводной водой, другую замочила высокощелочной ионизированной водой. Такую воду еще называют «живой», ведь известно, что она действительно оживляет все, что в нее погружают. Так произошло и с моими помидорами. Через 15 минут я увидела разницу в цвете воды, в которой находились овощи: ионизированная вода поменяла свой цвет и запах, стала желтой и мутной, а помидоры, которые в ней находились, «скрипели» от чистоты. Вода растворила весь налет. С водопроводной водой

ничего подобного не произошло. Тогда у меня возник вопрос: «Почему мы сами себя вводим в заблуждение?» Ведь все знают, что водопроводную воду пить нельзя, потому что она грязная. Ну а мыть фрукты и овощи можно? Кстати, подобный вопрос правомочен и в отношении того, какую воду мы используем для приготовления блюд и во многих других случаях.

Как и для чего использовать «живую» воду?

Давайте разберемся, в каких еще случаях нас может выручить «живая» вода:

– Если крупы, мясо и овощи перед приготовлением замачивать в высокощелочной воде, они лучше сохранят свои полезные свойства и приобретут прекрасный вкус!

– Хорошо использовать «живую» воду для приготовления различных супов, ведь в таком случае времени для варки требуется меньше. К тому же супы становятся более ароматными, даже с минимальным использованием приправ. И соли будет требоваться меньше.

– Чай и кофе, заваренные щелочной водой, приобретают насыщенный аромат и богатство вкуса.

– Мясо, замоченное на 2 часа в «живой» воде, становится очень нежным.

– Кухонные полотенца, выстиранные в высокощелочной воде, быстро становятся чистыми.

Следует сказать и о пользе кислотной, или «мертвой» воды:

– Если овощи и фрукты сначала вымыть кислотной водой, а затем уже подержать 10 минут в высокощелочной, то они приобретают вкус и запах свежесобранного урожая.

– При обработке скоропортящихся продуктов (мяса, рыбы) кислотной водой полностью уничтожается неприятный запах. Если после этого их поместить в «живую» воду, то к ним возвращается свежий вид и натуральный вкус.

– Также кислотная вода пригодится для очищения и мытья разделочных досок, ведь она способна за считанные секунды уничтожить неприятные запахи. То же актуально и для кухонных полотенец.

Словом, эти два чудо-раствора – «живая» и «мертвая» вода – незаменимы не только в вопросах здоровья и красоты, но и в хозяйстве и кулинарии.

Анастасия КРАВЧЕНКО