

# ЭКОЛОГИЯ ДОМА. КУХНЯ.

Подготовил: студент группы № 43  
Епишин Максим  
Руководитель Шишкова М.В.

Рязань 2017 год

# Экология кухни

Скажите, а готовите ли вы в алюминиевых кастрюлях? Сохранились ли в вашем хозяйстве эмалированные кастрюльки со сколотой эмалью? Есть ли у вас 'вековые' запасы муки и крупы? Какими обоями оклеены стены на вашей кухне? Вопросов, подобных этим, может возникнуть немало. От таких, на первый взгляд, мелочей может зависеть здоровье ваших близких. Ведь именно здесь, в этих стенах, в этой посуде и из этих продуктов вы готовите для них пищу. Какой должна быть идеальная, пусть и небольшая, стандартная кухня?



# Кухонный гарнитур

Начнем с кухонного гарнитура. Чаще всего, экономя деньги, покупают ‘шедевр’ из пластика. Конечно, он выглядит эффектно, но... Под действием горячих кухонных испарений из пластика выделяются синтетические вещества. А если в кухне и пол застелен линолеумом, и стены оклеены моющимися обоями, то стоит ли удивляться, что у вашего ребенка - аллергия, да и у вас частенько течет из носа и побаливает голова.



# Последствия

Некоторые ученые считают пластик одной из причин женского бесплодия. Выход? Деревянные шкафчики, деревянный нелакированный пол, бумажные обои или кафель и водоэмульсионка. Пол у плиты и раковины можно выложить плиткой, ведь эти места, как правило, загрязняются быстрее всего. От сажи и копоти поможет избавиться вытяжка, только не ленитесь мыть ее и менять фильтры.



# Холодильник

От стен, пола и шкафов перейдем к холодильнику. Лучше, если он у вас большой, объемный, потому что продукты в нем должны располагаться свободно, иначе быстро испортятся из-за недостаточной циркуляции воздуха.

Не устанавливайте холодильник вблизи источника тепла (плиты, батареи центрального отопления) и в местах, где на него попадают прямые солнечные лучи. Холодильник должен стоять строго вертикально или с небольшим наклоном назад, при этом воздух должен циркулировать свободно вдоль задней его стенки. Между холодильником и стеной поместите лист плотного картона или отодвиньте холодильник от стены, чтобы увеличить между ними воздушный зазор.



# Как ставить в холодильник блюда?

**Никогда не ставьте горячие блюда:** сначала их нужно охладить до комнатной температуры. Не ставьте в холодильник открытые консервные банки. Вначале консервы переложите в стеклянную или фаянсовую посуду и закройте ее.

**Продукты со специфическим запахом** (различные соленья и копчености) упаковывайте в полиэтиленовые пакеты или фольгу и помещайте подальше от молочных продуктов, которые имеют свойство быстро впитывать посторонние запахи.



# В чем хранить пищу?

Идеальна стеклянная тара. С керамикой и хрусталем следует быть осторожным. Ученые считают эти емкости источниками радиоактивного излучения. Если вы долго будете хранить напитки в хрустальных графинчиках, то в них будет повышенное содержание свинца. Так что наполняйте ваши керамические и хрустальные салатники и графины непосредственно перед подачей яств на стол.

Крупы, муку, сахарный песок, сухофрукты не храните в бумажных пакетах. Принесенные из магазина пакеты с крупой и мукой поместите на ночь в морозилку, чтобы погибли личинки насекомых, если таковые в них имеются. Затем подержите сыпучие продукты на противне в приоткрытой духовке при температуре 140-150 градусов или разложите тонким слоем в сухом теплом помещении. И только тогда пересыпьте продукты в стеклянные банки с хорошо подогнанными крышками.



## «Приживалки»

Если вы ненароком обнаружили, что из кухонного шкафчика вылетает... моль, то это верный признак того, что полки его аккуратно выстелены любимым лакомством моли - бумагой. Придется мыть шкафы горячим щелочным раствором. Кстати, если вы будете делать это регулярно, то обезопасите себя от всевозможных ползучих «приживалок».



# *В какой посуде вы готовите?*

Если по старинке пользуетесь алюминиевыми кастрюлями, то лучше избавиться от них. При нагревании алюминий окисляется, а это может повлечь за собой весьма опасные заболевания желудка, в числе которых рак. Если у вашей любимой эмалированной кастрюли откололась эмаль, придется избавиться от нее, потому что черная прокладка под эмалью небезопасна для здоровья.

Модные сегодня тефлоновые сковородки и кастрюли вреда вам не нанесут до тех самых пор, пока на их поверхности не появились царапины. Из-за царапин пища начинает пригорать, а это уже удар по желудку.



# Идеальная посуда

Конечно, не всем по карману идеальная посуда фирмы «Цептер», но помните хотя бы о том, что кухонные кастрюли и сковородки старого образца нужно периодически менять. Превратите свою кухню в экологически чистую лабораторию, и мы уверены, что ваши домашние скажут вам только **«Спасибо!»**

