

Россиянам рассказали, почему нельзя готовить еду в фольге более двух часов

Пищевая алюминиевая фольга — популярный инструмент в кулинарии, но не все знают, что её безопасность зависит от условий применения. [Доцент](#) Андрей Дорохов из РТУ МИРЭА объяснил, что алюминий, хотя и считается инертным металлом, может выделять ионы при контакте с кислотами, щелочами или высокими температурами. Это особенно актуально для запекания кислых или солёных продуктов, таких как томаты или маринады. Несмотря на то, что единичное употребление таких блюд не несёт серьёзной угрозы, регулярное воздействие алюминия на организм может создать нагрузку на почки и повлиять на нервную систему.

Эксперт отметил, что фольга не только влияет на безопасность, но и может изменять вкус приготовленных блюд. Например, при длительном запекании продукты могут приобретать металлический привкус из-за взаимодействия алюминия с органическими соединениями. Кроме того, неправильное использование фольги —, например, перегрев — может привести к ухудшению текстуры блюда: мясо становится сухим, а овощи слишком мягкими. Однако при плотной упаковке продуктов создаётся эффект «парового котла», благодаря которому мясо и овощи получаются более сочными. Чтобы уменьшить контакт фольги с едой, Андрей Дорохов рекомендовал использовать пергамент в качестве защитного слоя.

В целом, использование фольги может быть безопасным, если соблюдать простые правила. Для приготовления блюд при температурах до 180°C или при коротком времени нагрева она подходит идеально. Но для длительного запекания или температур выше 200°C лучше выбирать альтернативы — пергамент или керамическую посуду. Это особенно важно для людей с нарушениями минерального обмена или заболеваниями почек, подчеркнул специалист.