

VITAMINE

Le tabelle di riferimento, che riportano il contenuto di vitamine per ogni alimento non sono attendibili per i seguenti motivi:

- Gli alimenti crudi presentano una variazione notevole di contenuti vitaminici, sia per la diversa costituzione chimica del terreno, sia per il tipo di coltivazione (più o meno intensiva), sia per la differenza di clima
- Gli alimenti, dopo la raccolta e il trasporto ai magazzini subiscono perdite anche notevoli; altre perdite ancora avverranno durante la lavorazione
- Esempio: la differenza di acido ascorbico tra un'arancia colta dall'albero ed una giunta alla tavola del consumatore.

PROCESSI DI ALTERAZIONE

La conservazione, lo stoccaggio, lo sbiancamento, l'essiccamento, l'inscatolamento, il trattamento termico a cui vengono sottoposti gli alimenti, alterano il contenuto vitaminico e minerale degli stessi.

- le perdite nei processi industriali riducono fino al 35 % la vitamina A
- a livello casalingo influisce la cottura eccessiva: può arrivare al 75 % in particolare per la vitamina C e altre

vitamine idrosolubili

- con la pelatura delle patate prima della cottura si perde parte della vit.C, con la frittura se ne perde sino al 35 % - 50%.
- nella frittura di carni e vegetali si arriva a perdere fino al 50 % di acido pantotenico (B5) e di piridossina (B6).
- LA BOLLITURA DELLA CARNE PORTA LA DISTRUZIONE FINO AL 30 % DELLA VITAMINA B12.
- il processo di panificazione distrugge la tiamina (B1) fino al 20 %
- la vitamina A presente nella margarina viene distrutta dopo 10' a temperatura di 180°
- lo sbiancamento arreca perdite fino al 60 % per la vitamina C; 30 % per la tiamina; 40 5 per la riboflavina (B2)
- nell'inscatolamento della carne o del pesce la tiamina si può ridurre del 20 - 70 % (eccetto che avvenga in ambiente asettico → 5 %)
- la sterilizzazione del latte in bottiglia porta alla distruzione sino al 30 % di tiamina e piridossina
- nei cibi precotti, surgelati da riscaldare, il riscaldamento su fiamma distrugge in maniera notevole la vit A e altre vitamine con punte dell'82 %

ADDITIVI

Gli additivi chimici, tra i quali nitriti e nitrati (sembrerebbero svolgere un azione carginogenica per

la formazione di nitrosamine) diminuiscono in maniera considerevole le vitamine alimentari.