

# Jaký je rozdíl mezi dehydrovanými a mrazem sušenými potravinami a které jsou zdravější

[badatel.net/aky-je-rozdiel-medzi-dehydrovanymi-a-mrazom-susenymi-potravinami-a-ktore-su-zdravsie](https://badatel.net/aky-je-rozdiel-medzi-dehydrovanymi-a-mrazom-susenymi-potravinami-a-ktore-su-zdravsie)

redakce

11. oktobra 2024

( [Natural News](#) ) Zavařování, fermentování, dehydratování a sušení mrazem jsou metody konzervace a prodloužení životnosti potravin. V našich končinách mají lidé více zkušeností se zavařováním a fermentováním.

Nevýhodou zavařovaných potravin však je, že v takto zakonzervovaném ovoci a zelenině se při vysokých teplotách během zavařování ničí mnohé vitamíny, enzymy a jiné prospěšné látky. Fermentace má zase omezenou dobu spotřeby na týdny nebo měsíce, ale už ne roky.

Alternativou jsou šetrnější metody jako dehydratace a sušení mrazem. Oba tyto procesy uchovávají potraviny na dlouhou dobu, liší se však tím, jak odstraňují vlhkost z potravin a je mezi nimi i pár dalších rozdílů, o kterých si povíme v tomto článku.

Zde jsou některé podobnosti, rozdíly a výhody dehydrovaných a mrazem sušených potravin.



## Co je dehydratace?

Dehydratace je proces konzervace potravin, který odstraňuje vlhkost z potravin tím, že je vystavuje horku.

Zpracovávané potraviny se nakrájejí plátky nebo na kostičky a umístí do sušičky, která na potraviny několik hodin fouká horký vzduch. Teplo způsobuje vypařování vody v potravinách, čímž se výsledný produkt stává suchým a křehkým.

Některé potraviny jako například houby se jen rozloží na tácky a nechají sušit na slunci nebo v interiéru po delší dobu.

Dehydrované jídlo nabízí určité výhody. Ve srovnání s jinými metodami konzervování jsou dehydrované potraviny snazší a zabírají méně místa než čerstvé potraviny, díky čemuž jsou ideální pro výlety s batohem nebo kemp.

Konečně dehydrované potraviny lze rehydratovat vodou, díky čemuž jsou všestranné a vhodné pro vaření.

Máte-li sušičku, je snadné a levné sušit různé bylinky, ovoce a zeleninu doma.

## **Co je lyofilizace, respektive sušení mrazem?**

---

Lyofilizace je proces konzervace potravin, který odstraňuje vlhkost z potravin zmrazením a následným vakuováním. Jídlo se umístí na podnosy a zmrazí se na přibližně -40 stupňů Celsia.

Po zmrazení se potraviny přesunou do vakuové komory, ve které se sníží tlak. Zmrzlá voda v potravinách tak sublimuje (přímo se mění z pevné látky na plynnou), aniž by přešla přes kapalnou fázi.

Vakuum také vytáhne vodní páru z komory, čímž zůstane jídlo suché a lehčí.

Lyofilizace také nabízí výhody oproti jiným metodám konzervování potravin. Lépe zachovává nutriční obsah potravin, protože nízká teplota a krátká doba sušení minimalizují ztrátu vitamínů a dalších živin.

Lyofilizované potraviny jsou také mnohem snazší a snadno se přepravují, protože většina vody byla odstraněna.

No a konečně, mrazem sušené potraviny mají velmi dlouhou trvanlivost. Některé mrazem sušené potraviny lze skladovat až 25 let.



## Podobnosti mezi lyofilizovanými potravinami a dehydrovanými potravinami

---

Lyofilizované i dehydrované potraviny odstraňují vlhkost z potravin, aby se zachovaly déle ve srovnání s jinými metodami. Mezi těmito dvěma procesy jsou však některé klíčové rozdíly.

Výroba lyofilizovaných potravin je dražší než výroba dehydrovaných potravin, protože vyžadují speciální vybavení a delší dobu sušení.

Jednou z výhod lyofilizovaných potravin však je, že si zachovávají více své původní chuti, textury a nutričního obsahu než dehydrované potraviny.

## Výhody lyofilizovaných a dehydrovaných potravin

---

Lyofilizované i dehydrované potraviny nabízejí určité výhody.

Oba jsou lehčí a snadno se přepravují. Oba druhy potravin mají také dlouhou trvanlivost, díky čemuž jsou spolehlivým zdrojem potravy v případě nouze.

Ostatně obě jsou všestranné a pohodlné, protože je můžete rehydratovat vodou nebo použít v receptech, jako jsou čerstvé potraviny.

Z hlediska zachování nutričních látek jsou na tom lyofilizované potraviny o něco lépe před dehydratovanými potravinami.

Zdroj: [naturalnews.com](http://naturalnews.com) ,  
Zpracoval: Badatel.net



## Související články

---

- Evropa je zaplavena stovkami potravin, které jsou kontaminovány těžkými kovy, pesticidy, toxiny a salmonelou
- 10 způsobů jak zjistit, zda je med pravý nebo padělaný
- Proč naši prarodiče neměli potravinové alergie a proč je máme my
- Tato oblíbená ryba je pro vás velmi škodlivá. Nekupujte ji