

- Салаты следует готовить непосредственно перед их употреблением и съесть сразу.
- Перед употреблением вымачивать овощи в холодной воде в течение 1-1,5ч, что снижает содержание нитратов на 20-30%
- Уменьшает содержание квашение, соление, маринование. А вот сушка, приготовление соков, пюре, наоборот, повышают!