# Здоровое питание: что лучше мультиварка или пароварка?

Специалисты считают, что здоровье человека зависит на 70% от образа жизни, а только на 30% от его генетической предрасположенности и состояния здравоохранения. Поэтому они призывают всех к здоровому образу жизни, актуальность которого возрастает в связи с возрастанием факторов техногенного и экологического характера, которые способствуют ухудшению здоровья людей.

Одним из элементов здорового образа жизни людей является правильное питание, которое предполагает отказ от жирной и жареной пищи. Если вы решили также следовать правилам здорового питания, то наверняка, для приготовления пищи вам понадобится мультиварка или пароварка.

Вы решили вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, но хотите на приготовление пищи тратить совсем мало времени и думаете о том, что лучше приобрести мультиварку или пароварку.

Мультиварка, кроме приготовления пищи на пару обладает также множеством других функций, у пароварки же приготовление пищи на пару — ее основная специализация.

Рассмотрим преимущества и недостатки этих двух устройств.

## Преимущества мультиварки

Мультиварка имеет много функций, которые позволяют готовить большое количество блюд:

* Можно готовить на пару;
* Тушить;
* Варить в обычном режиме;
* Запекать

Мультиварка позволить вам готовить как первые блюда, так и вторые, а также различную выпечку. Кроме того, вы можете включить функцию отсроченного начала приготовления пищи, она способна поддерживать пищу теплой и сама может переходить в режим подогрева, после того как блюдо будет готово.

## Недостатки мультиварки

* Более длительный процесс приготовления блюд по сравнению с традиционной готовкой на плите. Конечно, можно включить и выставив определенный режим, забыть на некоторое время о том, что готовится суп, но не всегда бывает возможность столько ждать, особенно если нужно куда-то спешить.
* Часто для приготовления некоторых блюд требуется постепенно докладывать определенные продукты по рецепту, а также менять ежимы.
* Приготовить комплексный полноценный обед на мультиварке не получится, так как с ее помощью можно приготовить только одно блюдо
* Мультиварка имеет очень маленький лоток для приготовления блюд на пару.

Мультиварка просто необходима для тех, кто предпочитает разнообразие в пище: готовить иногда варенную, иногда тушенную, а иногда и жареную пищу. В тоже время она предназначена для тех, кто не любит тратить на приготовление много времени, а предпочитает «закинуть» продукты в мультиварку и дождаться окончания приготовленияблюда**.**

## Преимущества пароварки

* Пароварка позволяет более удобным и эффективным способом готовить блюда на пару. Хотя она имеет только этот режим, может решать также и другие задачи, например, подогревать детское питание.
* Имеется возможность готовить несколько блюд одновременно и быстро, за счет наличия большого количества емкостей, таких как чашки для риса или различных контейнеров можно готовить множество блюд по разным рецептам.
* При приготовлении блюд на пару продукты сохраняют свои витамины, что является важным для профилактики желудочно-кишечных заболеваний и правильного питания.
* Приготовление блюд на пару является безопасным для здоровья средством для похудения и рекомендуется почти всеми журналами. Для детей рекомендуется также паровое питание.

## Недостатки пароварки

Из-за недостатка опыта приготовления блюд в пароварке может вызвать трудность приготовления некоторых продуктов, например каш. Но это зависит от модели, нужно только приспособиться, изучив некоторые несложные рекомендации.