

بادمجان را سرخ نکنید



فصل تابستان که به آخر می‌رسد، برخی خانم‌های باسلیقه اقدام به خرید حجم انبوهی از بادمجان کرده و آن را برای مدت یک سال خانواده خود سرخ و در فریزر نگهداری می‌کنند.

فصل تابستان که به آخر می‌رسد، برخی خانم‌های باسلیقه اقدام به خرید حجم انبوهی از بادمجان کرده و آن را برای مدت یک سال خانواده خود سرخ و در فریزر نگهداری می‌کنند. آیا سرخ کردن بادمجان از ارزش تغذیه‌ای آن نمی‌کاهد؟ بادمجان گیاهی یکساله و به رنگ سیاه یا بنفش است که در ایران طرفداران زیادی داشته و از آن در تهیه غذاهای مختلفی چون حلیم بادمجان، دلمه بادمجان، یتیمچه و خورش بادمجان استفاده می‌شود. بادمجان در میان عامه مردم، به عنوان یک سبزی بی‌خاصیت شهرت دارد. در حالی که این تصور صحیح نیست.

اگرچه بادمجان سرخ‌نشده انرژی زیادی در مصرف‌کننده ایجاد نمی‌کند، ولی شامل مواد معدنی زیادی نظیر پتاسیم و منیزیم، مس و ویتامین‌های B1، B2 و اسید فولیک است که برای بیماران مبتلا به دیابت و کسانی که دچار نقرس هستند، مفید است و تنوری شده یا آب‌پز آن اغلب در رژیم‌های لاغری استفاده می‌شود.

پتاسیم و اسید فولیک بادمجان از بروز فشار خون و بیماری‌های قلبی - عروقی جلوگیری می‌کند و به شرطی که سرخ نشود، به عنوان پایین آورنده کلسترول شناخته شده است. طبیعت این سبزی گرم است و یکی از کم‌کالری‌ترین مواد غذایی به شمار می‌آید. نتایج مطالعات نشان داده است، ترکیبات فنولی بادمجان خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و بدن را در برابر انواع عفونت‌های باکتریایی و ویروسی محافظت می‌کند.

از سوی دیگر در پوست این سبزی آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانین وجود دارد که برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی مفید است. از این رو توصیه می‌شود، آن را با پوست، پخته و میل کنید.

معمولاً این سبزی را به روش آب‌پز، کبابی و سرخ شده تهیه می‌کنند که روش آب‌پز مناسب‌ترین روش شناخته شده است. در روش سرخ کردن، حرارت بالا اکثر ویتامین‌های این سبزی را تخریب کرده و این سبزی به دلیل جذب روغن زیاد، کالری مضاعفی را به مصرف‌کننده رسانده و می‌تواند عامل چاقی و عوارض ناشی از آن شود.

در روش کبابی یا تنوری نیز به دلیل آن که بادمجان در حرارت مستقیم آتش قرار می‌گیرد، قسمت عمده‌ای از ارزش غذایی این سبزی کاسته و زمینه تشکیل ترکیبات سرطان‌زا در آن فراهم می‌شود.

بر این اساس اگر می‌خواهید بادمجان را کبابی کنید آن را ابتدا با پوست، تنوری کرده و سپس پوست آن را کاملاً جدا و دور بیندازید.

چند توصیه

طبق تحقیقات انجام شده، تخم بادمجان برای درمان سرماخوردگی و زکام مفید است. اما به دلیل موادی که در میان دانه‌ها یا تخم آن وجود دارد در مبتلایان به بیماری‌های کبدی یا یرقان می‌تواند ایجاد ناراحتی کند.

از مصرف بادمجان کال یا نارس اجتناب کنید. بادمجان نارس دارای ماده‌ای سمی است که خوردن آن می‌تواند موجب بروز مسمومیت در مصرف‌کننده شود.

به دلیل اگزالاتی که در بادمجان وجود دارد، بهتر است خوردن آن را محدود کنید.

مصرف بادمجان به همراه سیر می‌تواند خاصیت پایین آورندگی کلسترول بد خون را چند برابر کرده و از بروز بیماری‌های عروقی جلوگیری کند.

بهترین نوع بادمجان قلمی، بدون تخم و رسیده آن است. بادمجان جنوب کشور که در زمستان به بازار می‌آید به علت داشتن گوشت زیاد و نداشتن تخم، بسیار مرغوب هستند. بنابراین با توجه به آن که این محصول تقریباً در تمام فصول موجود است بهتر است آن را به صورت تازه مصرف کنید.

فاخره بهبهانی

جام‌جم