

سبزیجات را زیاد نپزید

وقتی از اصول طبخ غذای مغذی آگاهی داشته باشید، آماده کردن وعده‌های غذایی سالم کار دشواری نخواهد بود.



وقتی از اصول طبخ غذای مغذی آگاهی داشته باشید، آماده کردن وعده‌های غذایی سالم کار دشواری نخواهد بود. به گزارش ایسنا، اسوتیا به اسین، متخصص هندی سلامت و تغذیه در مقاله‌ای می‌نویسد: ابتدا منوی غذای خود را در نظر بگیرید و غذاهایی را سرو کنید که بتازگی پخته شده‌اند و تا حد امکان از گرم کردن مجدد غذا پرهیز کنید. گرم کردن غذا ارزش تغذیه‌ای و همچنین مزه اصلی آن را خراب می‌کند.

سطح مواد خوراکی را قبل از قرار دادن درون فریزر با پوشش پلاستیکی بپوشانید تا طعم و بوی آنها با هم مخلوط نشود. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که از پختن زیاد سبزی‌ها خودداری کنید. این مواد خوراکی هرچه سریع‌تر پخته شوند کمتر مواد مغذی خود را از دست می‌دهند.

سبزی‌های تازه زود می‌پزند و نیازی به چاشنی هم ندارند. بعلاوه بیشتر سبزی‌ها آغشته به آفت‌کش‌ها و سم‌زدها هستند بنابراین باید برای شستشوی کافی آنها را داخل ظرف پر از پرمنگنات پتاسیم بشویید و بعد با آب تمیز خوب آبکشی کنید. سبزیجات دارای برگ‌های پهن و سبزرنگ تیره نباید درون محیط اسیدی مثل آلیمو پخته شوند. برای این‌که سبزیجات را زیاد نپزید، ابتدا آب خالی را جوش بیاورید و بعد سبزی را داخل آب در حال جوشیدن بریزید و آن را روی شعله کم بگذارید و به محض پختن از روی اجاق بردارید.

نکته دیگر این‌که پیاز نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد فیتوشیمیایی است. اما اشتباه ما در مصرف پیاز این است که بلافاصله قبل از خوردن آن را خرد می‌کنیم. در حالی که پیاز باید حداقل 10 دقیقه قبل از مصرف، خرد شود تا در این فاصله آنتی‌اکسیدان‌های آن فعال شوند.