



از مصرف روغن کنسرو تن ماهی خودداری کنید

نوع چربی و افزودنیها در کنسروها مهم است چرا که محتویات آنها تازه نیستند. بنابراین برای کودکان، سالمندان و بیماران نیازمند غذای تازه ممکن است چندان مناسب نباشد.

نوع چربی و افزودنیها در کنسروها مهم است چرا که محتویات آنها تازه نیستند. بنابراین برای کودکان، سالمندان و بیماران نیازمند غذای تازه ممکن است چندان مناسب نباشد.

سلامت نیوز: یک کارشناس ارشد تغذیه با تاکید بر این که در تهیه کنسرو تن ماهی از روغن و نمک استفاده می‌شود، افزود: به علت نوع این مواد به هیچ وجه نباید از روغن کنسرو تن ماهی استفاده کرد چرا که روغن آن ممکن است حاوی اسیدهای چرب ترانس باشد.

خدیجه رحمانی در گفت و گو با (ایسنا)، با بیان این که ویتامین‌های ناپایدار در کنسروها وجود ندارد، افزود: ویتامین‌های C، اسید فولیک، B1، B2، B6، B12 و ویتامین A با منبع گیاهی در برابر حرارت ناپایدار هستند و در کنسروها وجود ندارند. اما کنسروها حاوی پروتئین، کربوهیدراتها و مواد معدنی ویتامین‌های مقاوم هستند.

این کارشناس ارشد تغذیه تاکید کرد: نوع چربی و افزودنیها در کنسروها مهم است چرا که محتویات آنها تازه نیستند. بنابراین برای کودکان، سالمندان و بیماران نیازمند غذای تازه ممکن است چندان مناسب نباشد.

وی با تاکید بر ضرورت جوشاندن هر نوع کنسرو پیش از مصرف گفت: همه کنسروها باید پیش از مصرف به مدت 20 دقیقه در آب جوش حرارت داده شوند زیرا به علت نگهداری آنها در انبارها، امکان آلودگی بیرونی آنها خیلی زیاد است.

این کارشناس ارشد تغذیه درباره نحوه استفاده از کنسروها پس از باز کردن در آنها اظهار کرد: باقیمانده کنسرو پس از مصرف در ظرف شیشه‌ای درپوش دار ریخته و در یخچال نگهداری شود چون احتمال آلوده شدن محتویات کنسرو به سطوح داخلی ظرف کنسرو وجود دارد.