

خرد کردن بیش از حد سبزی‌ها موجب از بین رفتن ویتامین C می‌شود

اسید فولیک موجود در فلفل دلمه‌ای موجب کاهش ماده‌ای به نام هموسیستئین در خون می‌شود و باید یادآوری شود که افزایش بیش از حد هموسیستئین می‌تواند موجب تخریب رگ‌های خونی و افزایش احتمال سکته قلبی شود.



اسید فولیک موجود در فلفل دلمه‌ای موجب کاهش ماده‌ای به نام هموسیستئین در خون می‌شود و باید یادآوری شود که افزایش بیش از حد هموسیستئین می‌تواند موجب تخریب رگ‌های خونی و افزایش احتمال سکته قلبی شود. یک متخصص تغذیه گفت: خرد کردن بیش از حد سبزی‌ها موجب از بین رفتن ویتامین C آنها می‌شود و اگر ویتامین C در معرض هوا قرار بگیرد، از بین می‌رود.

مریم مراداف در گفت‌وگو با فارس، با اشاره به اینکه فلفل دلمه‌ای از بروز سکته جلوگیری می‌کند، افزود: فلفل دلمه‌ای حاوی اسید فولیک است و این ویتامین از گرفتگی رگ‌ها و بروز بیماری‌های قلبی به خصوص در بیماران دیابتی جلوگیری می‌کند. وی گفت: اسید فولیک موجود در فلفل دلمه‌ای موجب کاهش ماده‌ای به نام هموسیستئین در خون می‌شود و باید یادآوری شود که افزایش بیش از حد هموسیستئین می‌تواند موجب تخریب رگ‌های خونی و افزایش احتمال سکته قلبی شود. این متخصص تغذیه گفت: فلفل دلمه‌ای بلافاصله بعد از خرد کردن باید مصرف شود، به دلیل اینکه ویتامین C وقتی در معرض هوا قرار بگیرد (با خرد کردن)، از بین می‌رود و خرد کردن بیش از حد سبزی‌ها موجب از بین رفتن ویتامین C آنها می‌شود. وی اضافه کرد: فلفل دلمه‌ای قرمز رنگ شامل مقدار فراوانی بتاکاروتین (بتاکاروتین می‌تواند در بدن تبدیل به ویتامین A شود) و بیوفلاونید است و از آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود، می‌تواند از فعالیت رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند که از سرطان و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.