

## دنبال ویتامین در سبزیجات خشک شده نگردید!



سبزیجات و میوه‌ها به‌عنوان منابعی سرشار از انواع ویتامین‌ها هستند اما بیشتر ما هنوز نمی‌دانیم برای نگهداری طولانی مدت این دسته از مواد غذایی از چه روشی استفاده کنیم تا ویتامین آنها حفظ شود و کمتر آسیب ببیند.

سبزیجات و میوه‌ها به‌عنوان منابعی سرشار از انواع ویتامین‌ها هستند اما بیشتر ما هنوز نمی‌دانیم برای نگهداری طولانی مدت این دسته از مواد غذایی از چه روشی استفاده کنیم تا ویتامین آنها حفظ شود و کمتر آسیب ببیند.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمد هاشمی در این باره به روزنامه «ایران» می‌گوید: بی‌تردید استفاده از سبزیجات تازه تنها راه بهره‌گیری بیشتر از ویتامین موجود در آنها است اما گاهی برای استفاده از سبزیجات در فصول مختلف ناگزیر به نگهداری طولانی مدت آنها هستیم. این متخصص تغذیه می‌افزاید: انجماد یکی از بهترین روش‌ها برای نگهداری طولانی مدت سبزیجات محسوب می‌شود. متأسفانه روش‌های سنتی مانند کنسرو کردن یا شور کردن به از بین رفتن ویتامین موجود در سبزیجات منجر می‌شود.

خشک کردن سبزیجات هم باعث می‌شود نه تنها ویتامین‌های محلول در آب سبزیجات از بین بروند بلکه ویتامین C و ویتامین‌های گروه B هم تا حدودی تخریب شوند.