

این سبزیجات را پخته بخورید



همیشه گفته می شود سبزیجات را خام بخورید تا مواد مغذی بیشتری به بدنتان برسانید. شاید در مورد بیشتر سبزیجات این درست باشد اما در برخی از سبزیجات، پختن باعث تقویت ارزش غذایی آن‌ها می گردد.

همیشه گفته می شود سبزیجات را خام بخورید تا مواد مغذی بیشتری به بدنتان برسانید. شاید در مورد بیشتر سبزیجات این درست باشد اما در برخی از سبزیجات، پختن باعث تقویت ارزش غذایی آن‌ها می گردد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت تبیان، خوردن سبزیجات بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است. ورزشکاران و طرفداران فیتنس، سبزیجات را به عنوان منبع ارزشمندی از فیتوکمیکال ها می دانند. این ترکیبات شیمیایی دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند.

آنتی اکسیدان ها عناصری قدرتمند هستند که رادیکال های آزاد در بدن را از بین برده و در پیشگیری از بیماری ها مفیدند. به همین دلیل، مصرف سبزیجات باعث کاهش ریسک سرطان، بیماری قلبی و بیماری های نابودکننده می شود.

پختن می تواند ارزش غذایی را بیشتر کند

همیشه گفته می شود سبزیجات را خام بخورید تا مواد مغذی بیشتری به بدنتان برسانید. شاید در مورد بیشتر سبزیجات این درست باشد اما در برخی از سبزیجات، پختن باعث تقویت ارزش غذایی آن‌ها می گردد.

گوجه فرنگی، کلم بروکلی و هویج، سه نوع سبزی هستند که معلوم شده ارزش غذایی شان با پخته شدن بیشتر می شود؛ یعنی در این سبزی ها، ترکیبات فیتوکمیکال اگر گرما نبینند، در دیواره سلولی حبس می مانند. حالا باید ببینیم پختن چگونه مواد مغذی را در این سبزیجات تقویت می کند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی از نظر علمی در رده β -کاروتن دارد، اما اگر پخته شود، سبزی محسوب می گردد. گوجه فرنگی بسیار مغذی و منبع غنی ویتامین ث و لیکوپن می باشد. لیکوپن، فیتوکمیکالی است که باعث قرمزی رنگ آن شده و البته خواص آنتی اکسیدانی قابل توجهی نیز دارد.

بخارپز یا آب پز کردن گوجه فرنگی، بهترین شیوه برای فعال کردن لیکوپن به منظور ماکسیمم استفاده از مواد مغذی آن است. لیکوپن، ریسک سرطان را کاهش داده، سلامت قلب را ارتقاء داده و واکنش های نوروژنیک را تقویت می نماید.

بروکلی

گوجه فرنگی، کلم بروکلی و هویج، سه نوع سبزی هستند که معلوم شده ارزش غذایی شان با پخته شدن بیشتر می شود؛ یعنی در این سبزی ها، ترکیبات فیتوکمیکال اگر گرما نبینند، در دیواره سلولی حبس می مانند

بروکلی جزو خانواده β -کاروتن ها است و خواص آنتی اکسیدانی آن بسیار معروف است. همچنین بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول می باشد. این ترکیبات شیمیایی، با کاهش التهاب در رگ های خونی بدن، ریسک سرطان را کاهش می دهند.

بروکلی، مشهور است به سبزی سم زدا (دتوکس) و سوپرفود بودن. تحقیقات نشان داده پختن بروکلی، موجب رها

شدن کاروتنوئیدها می شود.

بهترین شیوه برای پخت بروکلی، آب پز و بخارپز کردن آن است که با این شیوه ها خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتوئن ها تقویت می شود. فیتوئن می تواند احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود دهد و همچنین التهاب در رگ های خونی را کم کند.

البته در مورد کلم بروکلی ضد و نقیض ها زیاد است اما آن چه از مجموع مطالعات و تحقیقات حاصل می شود این است که بهتر است این کلم به مدت زمان کوتاهی در آب در حال جوش قرار بگیرد و سپس از آن خارج شود و یا به مدت زمان کوتاهی بخارپز شود. در واقع با پختن بروکلی برخی خواص آن، افزایش و برخی دیگر کاهش می یابد.

هویج

هویج، سبزی ریشه ای معروفی است که سرشار از بتاکاروتن می باشد و ویتامین ها و مواد معدنی زیادی دارد. هویج خواص آنتی اکسیدانی دارد که بیشترشان ناشی از تجمع بسیار زیاد ویتامین آ و بتاکاروتن می باشد. آزمایشات نشان داده آب پز کردن هویج، کاروتنوئیدها را تا 14 درصد افزایش می دهد.

سایر شیوه های پخت موجب کاهش ارزش آنتی اکسیدانی آن می شود، با سرخ کردن آن نیز بیشترین کاهش را در این خواص خواهید داشت. با آب پز کردن هویج، بیشتر ویتامین ث و کاروتنوئیدهای آن حفظ می شود. بهترین دما و زمان توصیه شده برای پخت هویج ۱۳۰ درجه و به مدت 20 دقیقه است.