



سبزیجات را زیاد منجمد نکنید!

به نقل از میزان، منجمد کردن سبزیجات برای سلامتی ما بسیار مهم و حائز اهمیت است باید اصول مهم در این زمینه را بدانید و از منجمد کردن طولانی مدت این مواد غذایی بپرهیزید تفاوت سبزیجات منجمد با سبزیجات تازه در چه مواردی است؟ فرق این دو بایکدیگر چیست؟

به نقل از میزان، منجمد کردن سبزیجات برای سلامتی ما بسیار مهم و حائز اهمیت است باید اصول مهم در این زمینه را بدانید و از منجمد کردن طولانی مدت این مواد غذایی بپرهیزید تفاوت سبزیجات منجمد با سبزیجات تازه در چه مواردی است؟ فرق این دو بایکدیگر چیست؟

یکی از تصوراتی که امروزه در نقاط مختلف جهان رواج پیدا کرده، این است که سبزیجات منجمد اصلاً به‌<w>زنج</w> خوبی سبزیجات تازه نیستند. اما محققان می‌<w>زنج</w> گویند که چنین تصویری با واقعیت هم‌<w>زنج</w> خوانی ندارد. در برخی موارد حتی سبزیجات منجمد می‌<w>زنج</w> توانند مواد مغذی بیشتری نسبت به سبزیجات تازه برای بدن فراهم کنند. برخی متخصصان می‌<w>زنج</w> گویند که بعضی از انواع سبزیجات منجمد حاوی مواد مغذی بیشتری هستند، چون معمولاً در اوج رسیدگی محصول برداشت می‌<w>زنج</w> شوند، این در حالی است که بسیاری از سبزیجات تازه قبل از رسیدگی کامل چیده می‌<w>زنج</w> شوند و به انبارها فرستاده می‌<w>زنج</w> شوند تا قبل از فروختن کاملاً برسند. به همین دلیل است که متخصصان توصیه می‌<w>زنج</w> کنند در مورد خریدن سبزیجات منجمد نگرانی نداشته باشید و تنها به یک نکته مهم دقت کنید این محصولات نباید حاوی نمک اضافی یا افزودنی‌<w>زنج</w> های دیگر باشند. ناهید جهان دیده متخصص تغذیه