



ارزش غذایی این ۷ نوع سبزی، با پختن بیشتر می‌شود

به نقل از آوای سلامت، برای پخت اکثر سبزیجات، توصیه‌ها بر این است که آنها را بخارپز یا با چربی‌هایی مانند روغن کتان، روغن زیتون و ... طبخ کنید. اضافه کردن چربی‌های سالم به این سبزیجات، جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آنها را در بدن چند برابر می‌کند:

به نقل از آوای سلامت، برای پخت اکثر سبزیجات، توصیه‌ها بر این است که آنها را بخارپز یا با چربی‌هایی مانند روغن کتان، روغن زیتون و ... طبخ کنید. اضافه کردن چربی‌های سالم به این سبزیجات، جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آنها را در بدن چند برابر می‌کند:

سیب زمینی: اینطور ثابت شده که مصرف سیب زمینی پخته و یا آب‌پز شده قند خون را به طور موثری کنترل می‌کند. در حالی که مصرف سرخ کرده آن کاملاً اثر معکوس روی قند خون داشته و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

گوجه فرنگی: اگر می‌خواهید از خواص لیکوپن موجود در گوجه فرنگی که یک آنتی‌اکسیدان با خواص ضد التهابی است، بهره ببرید، آن را بپزید. شما در هنگام مصرف گوجه فرنگی به صورت خام فقط ۴ درصد از لیکوپن آن را به بدن می‌رسانید. لیکوپن موجود در گوجه فرنگی پخته به راحتی جذب بدن می‌شود.

هویج: سطوح بتاکاروتن که نوعی آنتی‌اکسیدان بوده و در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود، در هویج پخته شده چند برابر افزایش می‌یابد.

اسفناج: حجم اسفناج با پخته شدن کاهش می‌یابد و شما می‌توانید مقدار بیشتری از آن را بخورید. اسفناج همچنین دارای اسید فولیک است که به تقویت سیستم عصبی کمک می‌کند. سطح اسید فولیک اسفناج با پختن این سبزی بیشتر حفظ می‌شود.

مارچوبه: اگر می‌خواهید فیبر بیشتری از طریق مصرف این سبزی به بدن برسانید، آن را طبخ کنید. تقریباً مانند گوجه فرنگی، مارچوبه دارای دیواره‌های ضخیم سلولی است که باید به وسیله گرما تجزیه شود. در این صورت تمام مواد مغذی سالم آن جذب بدن می‌شوند.

کدو حلواپی: جذب آنتی‌اکسیدان‌ها و بتاکاروتن موجود در کدو حلواپی با پخته شدن آن بیشتر می‌شود.

بروکلی: بروکلی جزو خانواده Brassicaceae; کلم هاست و خواص آنتی‌اکسیدانی آن بسیار معروف است. همچنین بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول است. این ترکیبات شیمیایی، با کاهش التهاب در رگ‌های خونی بدن، خطر سرطان را کاهش می‌دهد. بهترین شیوه برای پخت کلم بروکلی، آب‌پز و بخارپز کردن آن است که با این شیوه خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتوئن‌های آن تقویت می‌شود.