



مصرف روزانه پانصد گرم میوه و 2 فنجان سبزی، توصیه جهانی است

یک متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف میوه و سبزی به مقدار لازم توصیه جهانی است...

یک متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف میوه و سبزی به مقدار لازم توصیه جهانی است گفت: «171# افراد بایستی روزانه بین 3 تا 4 واحد یعنی 400 تا 500 گرم میوه مصرف کنند و حدود 2 فنجان که معادل 400 گرم است سبزی مصرف کنند» دکتر مسعود کیمیایگر در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «171# مصرف میوه و سبزی به مقدار لازم توصیه جهانی است و متخصصین تغذیه توصیه می کنند که افراد بایستی روزانه بین 3 تا 4 واحد یعنی 400 تا 500 گرم میوه مصرف کنند و حدود 2 فنجان که معادل 400 گرم است سبزی مصرف کنند که این مقدار به غیر از سیب زمینی و ذرت است و توصیه می شود که این مقدار را به صورت 1 فنجان سبزیجات پخته شده و 1 فنجان سبزیجات خام مصرف شود.»

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه اظهار داشت: «171# توصیه ما این است که افراد بیشتر از سبزیجات تازه استفاده کنند اما گاهی با نگهداری نادرست سبزیجات، این مواد تازگی خود را از دست می دهند که در این صورت بهتر است که سبزیجات فریز شوند.» این متخصص تغذیه تاکید کرد: «171# با فریز کردن سبزیجات ویتامین های موجود در آن به حداقل کاهش پیدا می کند اما از بین نگهداری سبزیجات به صورت خشک کردن، کنسرو کردن، ترشی انداختن و منجمد کردن می توان گفت که منجمد کردن بهترین روش نگهداری سبزیجات است.»

دکتر کیمیایگر تاکید کرد: «171# برخی افراد گمان می کنند که نباید سبزیجاتی مثل اسفناج را فریز کرد و این به دلیل نگرانی از تشکیل نیتروزامین ها در این سبزی است اما با تحقیقاتی که اتحادیه اروپا انجام داد مشخص شد که میزان نیترات موجود در این نوع سبزی بسیار پایین است و حتی این تصور در مورد کرفس و هویج نیز وجود دارد که قابل توجه نیست.»

وی تصریح کرد: «171# مدت نگهداری ماهی در فریزر حدود 2 ماه، مرغ 4 ماه و گوشت 6 ماه است اما سبزیجات را تا 8 ماه می توان در فریزر نگهداری کرد به شرطی که آب گردانی شده باشد و آنزیم های آن کشته شده باشد تا سبزیجات بهتر حفظ شوند و سبزیجات تازه و خام بیشتر و بهتر از سبزیجات پخته پس از فریز کردن باقی می مانند.» لازم به ذکر است که روش آب گردانی میوه جات و سبزیجات بدین صورت است: اگر با کمک بخار انجام گیرد خیلی بهتر خواهد بود ولی به دلیل اینکه در خانه امکان ایجاد بخار برای این کار وجود ندارد بهتر است در یک ظرف بزرگ حداقل ۵ لیتر آب ریخته و با توجه به نوع ماده غذایی از یک تا هفت دقیقه آنها را در آبجوش فرو برده و بعد از گذشت زمان تعیین شده آنها را داخل آبجوش بیرون آورده فوراً زیر شیر آب سرد یا در یک ظرف آب یخ فرو برده سرد نمود و بعد از سرد شدن و چکه کردن آب اضافی، آنها را در بسته بندی های مناسب قرار داده پس از خالی کردن هوای داخل بسته ها سر آنها را محکم نموده و با زدن اتیکت و تعیین تاریخ انجماد در داخل فریزر قرار داد. سبزیجاتی که بعد از آب گردانی در فریزر نگهداری شوند رنگ و بو و طعم آنها در طول مدت نگهداری تغییر نکرده و ویتامین های آنها نیز بهتر محافظت خواهد شد.