



سبزیجات را در معرض هوا قرار ندهید

خرد کردن زیاد سبزیجات و در معرض هوا قرار دادن آنها باعث از بین رفتن ویتامین های موجود در سبزیجات می شود.

جام جم آنلاین: خرد کردن زیاد سبزیجات و در معرض هوا قرار دادن آنها باعث از بین رفتن ویتامین های موجود در سبزیجات می شود.

به گزارش مهر، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: سبزیجات مصرفی باید به دقت شستشو و ضدعفونی شوند و برای از بین بردن تخم انگل باید سبزی ها را در یک ظرف تمیز ریخته و به میزان لازم به آن آب اضافه کرد تا روی سطح سبزی ها را بگیرد و سپس برای هر لیتر آب مصرفی 3 تا 5 قطره مایع ظرفشویی در آب ریخته و با دست به خوبی هم زده تا تمام سبزی ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار بگیرد و بعد از 5 دقیقه باید سبزیها را از ظرف خارج کرده و با آب به طور کامل شست.

این گزارش می افزاید: برای از بین بردن میکروب ها نیز باید سبزی هایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند، در مایع ضدعفونی کننده ریخت و می توان از محلول های ضدعفونی کننده سبزی ها که به شکل آماده است، استفاده شود و سپس به آبکشی سبزی اقدام کرد.

توصیه می شود جهت پخت سبزیجات ابتدا آب را تا حدود 60 درجه سانتیگراد گرم کرده و سپس سبزیجات را داخل آن ریخته شود زیرا حرارت آب باعث از بین رفتن آنزیم هایی می شود که می توانند ویتامین ها را از بین ببرند.

این گزارش حاکیست، سبزی ها به دلیل احتمال از بین رفتن مواد مغذی و همچنین ایجاد مواد سرطانزا نباید به مدت طولانی سرخ شوند و اضافه روغن نباید به داخل ظروف اصلی برگردانده شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گوشت سفید یا قرمز را باید به صورت تازه مصرف کرد در غیر این صورت باید آن را به اندازه نیاز مصرف هر وعده در کیسه های فریزر قرار داد و همچنین برای رفع انجماد گوشت سفید یا قرمز توصیه می شود آن را 24 ساعت قبل از مصرف از فریزر به یخچال منتقل کنند.

بنابراین گزارش، برای مصرف مجدد مواد غذایی پخته شده داخل یخچال، حتما باید طوری گرم شود تا همه جای آن حدود 70 درجه سانتیگراد حرارت ببینند همچنین دوبار گرم کردن غذای پخته شده درست نیست زیرا هم خطر آلودگی آن بیشتر شده و هم ارزش غذایی آن کاهش پیدا می کند.

بهتر است تخته آماده سازی گوشت از سبزی ها جدا باشد و به جای تخته های چوبی از پلاستیک های فشرده استفاده شود و در صورت استفاده از تخته های چوبی، بعد از کار باید آنها را به دقت شسته و سطح آن را با لایه ای نازک از نمک بیوشانند.