



بهترین روش طبخ غذا بخارپز کردن است

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه: «بهترین روش طبخ غذا بخارپز کردن است.» تاکید کرد: «کباب کردن گوشت نیز روش مناسبی جهت طبخ غذا است نکته مهم استفاده از حرارت ملایم با فاصله مناسب از حرارت است تا از سوختن گوشت جلوگیری شود.»

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه: «بهترین روش طبخ غذا بخارپز کردن است.» تاکید کرد: «کباب کردن گوشت نیز روش مناسبی جهت طبخ غذا است نکته مهم استفاده از حرارت ملایم با فاصله مناسب از حرارت است تا از سوختن گوشت جلوگیری شود.»

برلیان بزرگمهر در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «بهترین روش طبخ غذا بخارپز کردن است و پس از آن آب پز کردن نیز روش مناسبی جهت پخت غذا می باشد به شرط اینکه غذا با آب کم پخته شود و در ظرف بسته بوده و زمان پخت غذا نیز طولانی نباشد و آب حاصل از غذا نیز مورد استفاده قرار گیرد.»

وی ادامه داد: «کباب کردن گوشت یا مرغ و ماهی نیز یک روش مناسب جهت پخت غذا است البته بایستی نکاتی در این خصوص رعایت شود از جمله اینکه قطعات گوشت نازک بوده و از قطعات قطور گوشت جهت کباب کردن استفاده نشود چرا که در اینصورت حرارت به تمام قسمت های گوشت نمی رسد و داخل گوشت خام می ماند و ممکن است حاوی تخم انگل و یا میکروب های مختلف باشد که عامل بروز بیماری ها خواهد بود.»

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی افزود: «نکته مهم دیگری که در خصوص کباب کردن گوشت بایستی رعایت کرد کباب کردن گوشت بر روی حرارت ملایم با فاصله مناسب از حرارت است تا از سوختن گوشت جلوگیری شود.»