

پیازداغ را منجمد نکنید

این روزها خیلی از خانم‌های خانه‌دار یا شاغل، اقدام به سرخ کردن پیاز یا حتی سیر در حجم زیاد و نگهداری آن در فریزر می‌کنند تا مجبور نباشند هر روز برای تهیه غذاهای مختلف پیازداغ و سیرداغ درست کنند...



سلامت نیوز: این روزها خیلی از خانم‌های خانه‌دار یا شاغل، اقدام به سرخ کردن پیاز یا حتی سیر در حجم زیاد و نگهداری آن در فریزر می‌کنند تا مجبور نباشند هر روز برای تهیه غذاهای مختلف پیازداغ و سیرداغ درست کنند...

هر فرایندی روی مواد غذایی و خوراکی تازه انجام شود، باعث می‌شود میزان مواد مغذی موجود در آن کاهش یابد. هرچقدر این فرایند بیشتر و شدیدتر باشد، افت ارزش تغذیه‌ای آن خوراکی خاص بیشتر خواهد بود. این موضوع در مورد سیر و پیاز هم صدق می‌کند؛ وقتی یک بار سیر یا پیاز خام و تازه سرخ شود، بخش مهمی از موادمغذی، ویتامین‌ها و املاح آن از بین می‌رود و وقتی که پیازداغ و سیرداغ برای مدت طولانی فریز شوند و پس از مدتی برای مصرف دوباره، از حالت یخی خارج شوند، بخش دیگری از موادمغذی موجود در آنها از بین می‌رود. پیازداغ‌ها و سیرداغ‌هایی که برای استفاده ماهانه فریز می‌شوند، فقط کمی از عطر پیاز و سیر را در خود نگه می‌دارند و موادمغذی آنها نسبت به پیاز و سیر تازه یا حتی آنهایی که تازه به تازه سرخ و مصرف می‌شوند، به شدت پایین می‌آید. ضمن اینکه عطر و طعم این محصولات یخی هم با انواع تازه‌شان تفاوت چشمگیری دارد.

اگر سیر و پیازی که قرار است سرخ و فریز شوند، سالم باشند و با روش صحیحی سرخ و فریز شوند، هیچ ماده سمی و مضر در آنها آزاد نخواهد شد اما مصرف چنین محصولاتی دیگر ارزش تغذیه‌ای خاصی برای بدن نخواهد داشت.
منبع: هفته نامه سلامت