

سبزیجات را خام مصرف کنیم یا پخته؟

آیا تابحال از خود پرسیده اید که چگونه می توان سبزیجات را طوری آماده کرد که مواد غذایی مفید آنها تا حداکثر ممکن حفظ شوند؟ پاسخ دادن به این سوال ساده نیست، زیرا پختن موجب بالا رفتن میزان مواد غذایی در بعضی از سبزیجات و کمتر شدن و از بین رفتن بعضی از مواد در سبزیجات دیگر می شود.



سلامت نیوز : آیا تابحال از خود پرسیده اید که چگونه می توان سبزیجات را طوری آماده کرد که مواد غذایی مفید آنها تا حداکثر ممکن حفظ شوند؟ پاسخ دادن به این سوال ساده نیست، زیرا پختن موجب بالا رفتن میزان مواد غذایی در بعضی از سبزیجات و کمتر شدن و از بین رفتن بعضی از مواد در سبزیجات دیگر می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ داون جکسون بلاتنر، متخصص تغذیه که در شیکاگو طبابت می کند می گوید: #171؛ بعضی از محصولات اگر پخته نشوند مواد غذایی بیشتری دارند، در حالیکه انواع دیگری هستند که باید آنها را حرارت دهید تا بهترین مواد آنها بیرون بیایند.؛ از مارچوبه گرفته تا گوجه فرنگی، در اینجا به گزیده ای از سبزیجات اشاره می کنیم.

مارچوبه

بهترین نحوه مصرف: پخته

بخار دادن به مارچوبه پتانسیل ضد سرطانی آن را برمی افروزد.

چغندر

بهترین نحوه مصرف: خام

چغندر بعد از پخته شدن بیش از 25 درصد فولیک اسید خود را از دست می دهد. مصرف آن به صورت خام موجب حفظ ترکیب مغزی آن می شود.

بروکلی

بهترین نحوه مصرف: خام

حرارت دادن موجب غیرفعالسازی آنزیم میروسیناز در بروکلی می شود. این آنزیم به پاکسازی کبد از مواد سرطانزا کمک می کند.

قارچ

بهترین نحوه مصرف: پخته

حرارت دادن قارچ به صورت سرخ کردن، جوشاندن، کباب کردن یا برشته کردن پیتاسیم عضله ساز بیشتری می آورد.

پیاز

بهترین نحوه مصرف: خام

فقط آن را ببرید و بخورید: وقتی پیاز را می‌پزید آلوسین ضد-گرسنگی کمتری از آن دریافت می‌کنید.

لفل دلمه ای قرمز

بهترین نحوه مصرف: خام

ویتامین ث آن با برشته کردن، سرخ کردن یا کباب کردن تا بیش از 375 درجه فارنهایت، شکسته می‌شود.

اسفناج

بهترین نحوه مصرف: پخته

آن را بپزید و بخورید و بدین ترتیب کلسیم، آهن و منیزیم بیشتری جذب کنید.

گوجه فرنگی

بهترین نحوه مصرف: پخته

غافلگیر شدید؟! بله، وقتی گوجه فرنگی را می‌پزید، بدنانتان لیکوپین ضدسرطان بیشتری از آن جذب می‌کند.