

میوه‌ها را به سیخ نکشید!

ایده‌آل‌ترین شکل و روش مناسب برای مصرف میوه‌ها این است که آنها را تازه به تازه مصرف کنیم. وقتی که شما میوه‌ها را پیش از ورود مهمان‌ها پوست می‌کنید، باعث ایجاد آلودگی‌های احتمالی در آنها می‌شوید.



سلامت نیوز: ایده‌آل‌ترین شکل و روش مناسب برای مصرف میوه‌ها این است که آنها را تازه به تازه مصرف کنیم. وقتی که شما میوه‌ها را پیش از ورود مهمان‌ها پوست می‌کنید، باعث ایجاد آلودگی‌های احتمالی در آنها می‌شوید. یعنی هر مداخله اضافی که روی میوه انجام شود، درصد انتقال آلودگی‌های محیطی به آن را بالا می‌برد.

از بحث بهداشت و آلودگی هم که بگذریم به بحث مربوط به کاهش ارزش تغذیه‌ای میوه‌های از قبل پوست‌کنده، با کم شدن میزان ریزمغذی‌های موجود در آن می‌رسیم. مثلاً ویتامین C، یکی از کلیدی‌ترین ریزمغذی‌های موجود در میوه‌هاست. در دانش تغذیه، این ویتامین جزو ناپایدارترین ماده‌های مغذی است که به سرعت در برابر نور، حرارت و اکسیداسیون از بین می‌رود. درنتیجه اگر شما میوه‌ها را از قبل پوست بکنید و برای مهمان‌هایتان آماده کنید، این میوه‌ها برای مدتی در مجاورت هوا، حرارت نامناسب و اکسیداسیون قرار می‌گیرند، ویتامین C خود را تا حد زیادی از دست می‌دهند و به‌طور کلی اثر منفی بر مقدار ریزمغذی‌های موجود در آنها خواهد داشت. به همین دلیل، می‌توان گفت استفاده از میوه‌های پوست‌کنده نه از نظر بهداشتی و نه از نظر تغذیه‌ای چندان به نفع مهمان نیست و شما با این کار، لطفی در حق او نکرده‌اید. ضمن اینکه اگر مهمان‌ها نتوانند تمام میوه‌های پوست‌کنده را هم بخورند، باقی ماندن آنها برای مدت طولانی‌تر در معرض هوا باعث از بین رفتن تازگی‌شان می‌شود و ارزش تغذیه‌شان هم به طرز قابل توجهی پایین می‌آید و شما مجبور به دور ریختن آنها می‌شوید.

به طور کلی توصیه می‌شود میوه‌ها را تازه و با پوست برای مهمان‌هایتان بیاورید تا هر فرد با توجه به سلیقه و میل خودش میوه موردعلاقه‌اش را انتخاب کند و آن را بخورد. به این ترتیب، نه دیگر اسراف‌ی اتفاق می‌افتد و نه ارزش تغذیه‌ای میوه‌ها کم خواهد شد. منبع: هفته نامه سلامت