



سبزیجات یخزده مصرف کنید/ ویتامین میوه های یخزده بیشتر است

دوتیم تحقیقاتی با انجام آزمایشهایی روی میوه ها و سبزیجات یخزده به این نتیجه رسیدند که سطح بالای ویتامینها و آنتی اکسیدانهای آنها بیشتر از چیزی است که سبزیجات برگدار تازه تولید می کنند...

دوتیم تحقیقاتی با انجام آزمایشهایی روی میوه ها و سبزیجات یخزده به این نتیجه رسیدند که سطح بالای ویتامینها و آنتی اکسیدانهای آنها بیشتر از چیزی است که سبزیجات برگدار تازه تولید می کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان با انجام دو تحقیق مستقل به این نتیجه رسیده اند که میزان مواد مغذی سودمند در هرچیزی از سبزیجات تا میوه ها بیشتر است.

در مقایسه با سبزیجات و میوه های تازه دو مورد از هر سه مورد میوه و سبزیجات یخزده نمره بهتری از در رابطه با ترکیبات آنتی اکسیدان از جمله ویتامین سی، پلی فنلها، آنتوسیانین، لوتئین دریافت کردند.

مصر این ترکیبات آنتی اکسیدانی در پیشگیری از سرطان و پشتیبانی از کار بدن، مغز، پوست و چشم مفید است.

محصولات بخش سبزی و میوه فروشی سوپرمارکت پر از رنگ و طعم است، این درحالی است که برخی از فروشگاه ها با استفاده از یک اسپری اندک تلاش می کنند ظاهر جذاب تری به میوه ها و سبزیجات بدهند. این ویتترین سوپرمارکتی خریداران را متقاعد می کند بالاترین قیمت را برای چیزی بپردازند که تصور می کنند برای سلامت خانواده خود مفید است و در عین حال طعم خوبی دارد.

حقیقت این است که این میوه ها و سبزیجات برای یک ماه در انبار مانده اند و پس از آن برای روزهای پیش از مصرف در یخچال خانه قرار می گیرند. با گذشت چند روز این میوه ها و سبزیجات بخشی از مواد مغذی خود را از دست می دهند.

از سوی دیگر سبزیجات و میوه های یخزده در بخش یخچال فروشگاه ها درست پس از برداشت منجمد شده اند از این رو سطح بالاتری از ویتامینها و آنتی اکسیدانها در آن وجود دارد و پیش از مصرف این سطح تغییری نمی کند.

دو گروه تحقیقاتی یکی از مرکز تحقیقات غذایی لیدرهد و دیگری از دانشگاه چستر 40 آزمایش برای اندازه گیری سطح مواد مغذی در میوه ها و سبزیجاتی انجام داد که به مدت سه روز در یخچال مانده بود آنها نتایج آزمایش را با آزمایشهای انجام شده روی معادل یخزده همین میوه ها و سبزیجات مقایسه کردند.

نتایج این تحقیق نشان می دهد که خورد محصولی که تازه برداشت شده بهترین و سالم ترین گزینه است اما با توجه به این که این شرایط همواره وجود ندارد خوردن محصولات منجمد اغلب بهتر از محصولاتی است که با عنوان " تازه " فروخته می شوند.

دکتر راشل بورش از تیم تحقیقاتی لیدرهد گفت: ما باید گزینه نادرست که می گوید غذای تازه همواره بهترین انتخاب است را نادیده بگیریم، این نتایج نشان می دهد که محصولات یخ زده از نظر مواد غذایی با محصولات تازه قابل مقایسه هستند.

تیم وی به این نتیجه رسید که بروکلی یخزده دارای سطح بالاتری از ویتامین سی، لوتئین و چهار برابر بتاکاروتن است. این درحالی است که بروکلی تازه دارای پلی فنلها بیشتر است که می تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند.

هویچ یخزده سه برابر بیشتر لوتئین داشته و دوبرابر بیشتر بتاکاروتن دارد درحالی که میزان ویتامین سی و پلی فنلها آن نیز قابل توجه است. گروه تحقیقاتی چستر نیز به این نتیجه رسید که سطح ویتامین سی و پلی فنلها در بلوبریها و نخود سبز یخزده بیشتر از چیزی است که به نام محصول تازه فروخته می شود.