

اسفناج به همراه گوشت مصرف شود

یک کارشناس سبزی و صیفی‌جات اظهار کرد: بهتر است اسفناج به همراه گوشت مصرف شود.



ک کارشناس سبزی و صیفی‌جات اظهار کرد: بهتر است اسفناج به همراه گوشت مصرف شود.

"سمیه افسری‌یگانه"، در گفت‌وگو با ایسنا گفت: پروتئین گوشت برای جذب آهن بسیار مناسب است، به همین دلیل بهتر است اسفناج با گوشت مصرف شود تا آهن این گیاه به طور کامل جذب گردد.

وی افزود: مصرف بیش از حد اسفناج به خاطر داشتن اگزالات کلسیم و سدیم مضر است و باعث سنگ‌سازی می‌شود. این کارشناس با بیان اینکه سبزی‌ها باید به خوبی بسته‌بندی شوند، افزود: سبزی‌ها بعد از پاک شدن باید در چهار مرحله شسته شود تا طی این مراحل همه میکروب‌ها و انگل‌ها از بین برود.

وی ادامه داد: در مرحله اول سبزی‌ها باید در مایع ضدعفونی شسته شوند که در این مرحله چند قطره ماده ضدعفونی کننده در داخل یک طرف خالی ریخته می‌شود و بعد آب با فشار به طوری که حالت کف‌کنندگی داشته باشد ریخته می‌شود بعد از اینکه مایع ضدعفونی کننده در طرف حل شد می‌توانند سبزی را در آن قرار بدهند و بعد در مرحله دوم بهتر است سبزی‌ها را در آب نمک به مدت 2 تا 3 دقیقه قرار دهند و سعی شود بیشتر از این زمان سبزی‌ها در آب نمک قرار نگیرد، چرا که باعث پلاسمولیز سبزی‌ها می‌شود و مرحله آخر نیز صرف آبکش کردن سبزی شود.

این کارشناس ادامه داد: بهتر است محصولات باغبانی به خصوص در حدود سبزی‌ها تازه به تازه مصرف شود، ولی با توجه به اینکه این مورد همیشه مقدور نیست، گاهی مجبور به استفاده از سبزیجات به صورت فریز یا انجماد شده می‌شویم که این امر باعث از بین رفتن بخشی از مواد محصولات می‌شود.

این کارشناس افزود: با توجه به اینکه رفته‌رفته به فصل تابستان و اوج مصرف سبزی نزدیک می‌شویم و به خاطر اینکه بیشتر بیماری‌های غذایی در این مورد در خصوص مصرف سبزی بوده، بهتر است در این فصل توجه بسیاری به شست‌وشوی این محصولات شود.