



## اسفناج فریز شده سرطان زا می شود؟

بهتر است ما اسفناج یا سایر سبزی‌ها را پیش از قرار دادن در فریزر، یک آب‌گردانی ساده بکنیم یعنی آنها را به مدت چند ثانیه در آب جوش قرار دهیم و خارج کنیم.

بهتر است ما اسفناج یا سایر سبزی‌ها را پیش از قرار دادن در فریزر، یک آب‌گردانی ساده بکنیم یعنی آنها را به مدت چند ثانیه در آب جوش قرار دهیم و خارج کنیم. این کار در صنعت به نام «بلانچینگ» معروف است. با این کار، آنزیم‌هایی که باعث قهوه‌ای شدن و پایین آمدن طول عمر سبزی‌ها می‌شوند از بین می‌روند و به این ترتیب ما می‌توانیم سبزی‌ها را برای مدت طولانی‌تری بدون نگرانی از تغییر رنگشان در فریزر نگهداری کنیم.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر مسعود کیمی‌اگر، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در هفته نامه سلامت نوشت: نگهداری اسفناج در فریزر باعث سرطان زا شدن آن می‌شود؟ آیا این موضوع صحت دارد؟ در پاسخ به سؤال باید بگویم اسفناج را می‌توان هم به صورت خام و هم پخته به مدت 6 تا 12 ماه داخل فریزر با دمای منفی 18 درجه سانتی‌گراد نگهداری کرد. یکی از نگرانی‌هایی که مدت‌ها بین مردم وجود داشته و شما هم به آن اشاره کرده‌اید، نگرانی از تشکیل ترکیب‌های سرطان‌زایی مانند نیتروزامین در اسفناج پخته‌ای است که داخل فریزر نگهداری می‌شود. اتحادیه اروپا در این زمینه بررسی‌هایی را روی اسفناج‌های پخته و فریز شده انجام داد و متوجه شد که مقدار این نیتروزامین به قدری کم است که جایی برای نگرانی نیست.

به طور کلی، بهتر است ما اسفناج یا سایر سبزی‌ها را پیش از قرار دادن در فریزر، یک آب‌گردانی ساده بکنیم یعنی آنها را به مدت چند ثانیه در آب جوش قرار دهیم و خارج کنیم. این کار در صنعت به نام «بلانچینگ» معروف است. با این کار، آنزیم‌هایی که باعث قهوه‌ای شدن و پایین آمدن طول عمر سبزی‌ها می‌شوند از بین می‌روند و به این ترتیب ما می‌توانیم سبزی‌ها را برای مدت طولانی‌تری بدون نگرانی از تغییر رنگشان در فریزر نگهداری کنیم.

البته به شما توصیه می‌کنم در صورت امکان، اسفناج را به جای پختن کامل، با همین روش آنزیم‌بری، کمی آب‌گردانی کنید یا آن را به شکل خام در فریزر بگذارید. با این وجود هرچند گفته می‌شود می‌توان سبزی‌های مختلفی از جمله اسفناج را 6 تا 12 ماه داخل فریزر گذاشت اما هرچه فاصله فریز کردن سبزی‌ها تا زمان مصرف شان کمتر باشد، عطر و طعم بهتری خواهند داشت. ضمن اینکه با کوتاه شدن زمان فریز کردن سبزی‌ها تا هنگام مصرف، ویتامین‌هایشان هم بیشتر حفظ خواهند شد و خوردنشان فایده بیشتری برای بدن خواهد داشت. البته عمر نگهداری سبزی‌ها و مواد غذایی پخته در فریزر به دلیل از دست رفتن بافت اولیه‌شان، نصف می‌شود و میزان ویتامین C حدود 50 درصد کاهش پیدا می‌کند.