

پنج سبزی که پخته آنها مغذی تر است



متخصصان تغذیه آمریکا می گویند: مواد مغذی گوجه فرنگی، اسفناج، هویج، مارچوبه و قارچ به صورت پخته بیشتر می شود؛ اما این سبزیجات را باید هم به صورت پخته و هم به صورت خام مصرف کرد زیرا برخی ویتامین ها در هنگام پخت از بین می روند.

متخصصان تغذیه آمریکا می گویند: مواد مغذی گوجه فرنگی، اسفناج، هویج، مارچوبه و قارچ به صورت پخته بیشتر می شود؛ اما این سبزیجات را باید هم به صورت پخته و هم به صورت خام مصرف کرد زیرا برخی ویتامین ها در هنگام پخت از بین می روند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی هلت، برخی از متخصصان تغذیه دانشگاه بیرمنگهام در آمریکا می گویند : بسیاری از مواد مغذی گیاهان نسبت به مواد مغذی موجود در محصولات حیوانی سخت تر هضم می شود. زیرا فیبر موجود در گیاهان اغلب به طرز خاصی با مواد معدنی ترکیب شده اند که آنها را کمتر در دسترس مصرف بدن قرار می دهد.

مل واکمن متخصص تغذیه و استاد ارشد فیزیولوژی کاربردی دانشگاه بیرمنگام می گوید: حرارت دادن سبزیجات به تجزیه فیبر آنها کمک کرده و مواد معدنی لازم برای هضم آنها را آزاد می سازد.

وی افزود: حرارت دادن سبزیجات اغلب موجب افزایش فواید دیگری در سبزیجات می شود که در شکل خام آنها نمی توان این مواد را به دست آورد.

به گفته ویکمن ، حرارت دادن به گوجه فرنگی موجب افزایش سطح لیکوپن در آن می شود که به کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان کمک می کند.

با این وجود این کارشناس به افرادی که تنها گوجه فرنگی را به صورت پخته مصرف می کنند توصیه کرد که گاهی گوجه فرنگی را به صورت خام نیز مصرف کنند زیرا حرارت دادن به گوجه فرنگی بقیه ویتامین های آن را از بین می برد.

اسفناج مملو از اغذالات است که با سایر مواد معدنی با ارزش مانند آهن و کلسیم ترکیب شده است. فیبر و اغذالات جذب آهن را سخت کنند و باعث می شود که تنها حدود پنج درصد آهن این گیاه سبز جذب بدن شود. حرارت دادن به اسفناج ، میزان اغذالات آن را به 15 درصد کاهش می دهد که این باعث افزایش میزان جذب آهن می شود.

با این وجود باید توجه داشت که پخت بیش از حد اسفناج موجب از بین رفتن سایر مواد معدنی آن می شود.

هویج مملو از کارتنوئید است که رنگ نارنجی هویج ناشی از آن است . حرارت دادن به هویج موجب افزایش کارتنوئید می شوند که فواید زیادی دارد زیرا خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد.

پخت هویج با مایکرو ویو و بخار پز کردن به حفظ مواد مغذی این سبزیجات کمک می کند با این وجود باید در نظر داشت که سبزیجات را باید به هر دو صورت پخته و خام مصرف کرد.

حرارت دادن به مارچوبه به افزایش مواد مغذی این گیاه کمک می کند.

پلی فونل از جمله مواد مغذی موجود در مارچوبه است که دارای آنتی اکسیدان قوی است و در کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان کمک می کند. پلی فونل همچنین در چای و شکلات نیز یافت می شود.

قارچ نیز گیاه دیگری است که مملو از ویتامین ها و مواد معدنی است و حرارت دادن به آن میزان مواد مغذی آن را افزایش می دهد.