

این سبزیجات را خام بخورید + عکس

مطالعه متخصصان تغذیه وایومینگ آمریکا نشان می دهد که کلم بروکلی، نارگیل، سیر، پیاز و فلفل دلمه ای برای حفظ مواد مغذی، باید خام مصرف شوند.



مطالعه متخصصان تغذیه وایومینگ آمریکا نشان می دهد که کلم بروکلی، نارگیل، سیر، پیاز و فلفل دلمه ای برای حفظ مواد مغذی، باید خام مصرف شوند. پختن غذا سبب نرم شدن و سهولت در هضم می شود. پختن مواد غذایی به هر روشی نظیر بخارپز، کبابی، سرخ کردن یا قرار دادن در فر، سبب تغییر بسیاری از خواص و ترکیبات مواد می شود. غذاهایی مانند انواع میوه ها و سبزیجات و دانه های جوانه زده، معمولا به صورت خام سالم تر هستند ولی می توان آنها را به صورت پخته نیز استفاده کرد. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که تاثیر برخی مواد غذایی به صورت تازه، بسیار بیشتر از حالت پخته آن است.

این مواد غذایی عبارتند از :

کلم بروکلی

این سبزی تیره سرشار از ویتامی C، کلسیم، پتاسیم، پروتئین و ترکیب سولفورافن است، سولفورافن در مبارزه با سلول های سرطانی، کاهش فشار خون و بهبود عملکرد قلب موثر است. تحقیقات نشان می دهد که مصرف بروکلی به صورت خام، سبب افزایش و سرعت جذب سولفورافن می شود. در این گزارش آمده است که بخارپز کردن بروکلی سبب حفظ سولفورافن می شود ولی جوشاندن آن، میزان سولفورافن را تا 70 درصد کاهش می دهد.

نارگیل

نارگیل حاوی مقادیر بالای سدیم، پتاسیم و منیزیم است و استفاده از آب آن به ویژه در مناطق گرمسیری و قبل از ورزش، سبب هیدراته شدن بدن می شود. پختن یا خشک کردن نارگیل، سبب از بین رفتن بسیاری از ترکیبات سودمند آن می شود.

انواع میوه

متخصصان توصیه می کنند که تمام میوه ها به صورت تازه مصرف شود و از پختن و کمپوت کردن میوه خودداری شود. در این گزارش آمده است که خشک کردن میوه ها، سبب افزایش قند، کالری و کربوهیدرات آنها می شود و برای جلوگیری از چاقی، باید با دقت مصرف شود.

سیر

سیر معمولا به صورت پخته و به منظور اضافه کردن عطر و طعم به غذا استفاده می شود. سیر حاوی ماده ای به نام آلیسین است که خاصیت ضدباکتریایی فوق العاده ای دارد.

تحقیقات نشان می دهد که میزان این ترکیب در صورت پختن سیر، کاهش می یابد. بر اساس مطالعات منتشر شده در نشریه «Cancer Prevention Research»، مصرف چند حبه سیر خام در هفته از بروز انواع سرطان ها، به ویژه سرطان ریه جلوگیری می کند.

پیاز

پیاز نیز مانند سیر حاوی آلیسین است و خاصیت ضد سرطانی و ضد باکتری دارد.

فلفل دلمه ای قرمز

فلفل یک منبع شگفت آور از ویتامین C است و تحقیقات نشان می دهد که پختن این ماده ارزش غذایی آن را کاهش می دهد.

نتایج این تحقیقات در نشریه «British Journal of Nutrition» منتشر شده است. (ایرنا)