

سبزی‌ها را در مایکروویو بپزید

پختن سبزی‌ها در مایکروویو به مدت کوتاه به جای آپز کردن آنها در مدت طولانی‌تر، موجب حفظ بیشتر ارزش غذایی و ویتامینه آنها می‌شود.



پختن سبزی‌ها در مایکروویو به مدت کوتاه به جای آپز کردن آنها در مدت طولانی‌تر، موجب حفظ بیشتر ارزش غذایی و ویتامینه آنها می‌شود.

احمد رضا درستی مطلق در گفتگو با فارس افزود: این را هم باید پذیرفت که غذای پخته شده در مایکروویو چندان خوشمزه نیست و برخی مطالعات نشان می‌دهد ارتعاشات شدید مایکروویو موجب پاره شدن دیواره سلول‌های غذا و در هم ریختن ساختمان ظریف برخی مواد غذایی از جمله ویتامین‌ها شده است و آنها را از بین می‌برد یا ترکیبات جدیدی درون آنها ایجاد می‌کند. وی گفت: استفاده از مایکروویو موجب ایجاد ضایعات بیش از دیگر روش پخت در مواد غذایی نمی‌شود و حتی موجب کاهش احتمال تخریب برخی مواد غذایی می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: در واقع پختن سبزی‌ها در مایکروویو به مدت کوتاه به جای آپز کردنشان در مدت طولانی‌تر، موجب حفظ بیشتر ارزش غذایی و ویتامینه آنها می‌شود. درستی گفت: کیفیت پروتئین‌های غذایی هنگام پخت با مایکروویو بهتر از روش‌های دیگر حفظ می‌شود و دلیل آن می‌تواند احتمال اکسیداسیون کمتر گوشت پخته در مایکروویو باشد. وی افزود: طبق بررسی انجام شده امکان ایجاد مواد سمی از قبیل ان - نیتروزو - دی متیل آمیل هنگام پخت مواد غذایی در مایکروویو کمتر از سایر روش‌های پخت است. در مطالعات دیگر اعلام شده است که اتلاف ویتامینه تیامین و ریبوفلاوی (ویتامینه‌های گروه B) هنگام پخت با مایکروویو کمتر است.