

سبزیجاتی که بعد از پخته شدن ارزش غذایی آنها بیشتر می‌شود



همیشه گفته می‌شود سبزی‌ها را خام بخورید تا مواد مغذی بیشتری به بدن‌تان برسد. شاید درباره بیشتر سبزی‌ها این موضوع درست باشد اما سبزی‌هایی هم وجود دارد که پختن آن، باعث افزایش ارزش غذایی آن می‌شود.

به گزترش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ایرنا؛ برای پخت اکثر سبزیجات، توصیه‌ها بر این است که آنها را بخارپز یا با چربی‌هایی مانند روغن کتان، روغن زیتون و ... طبخ کنید. اضافه کردن چربی‌های سالم به این سبزیجات، جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آنها را در بدن چند برابر می‌کند:

سیب زمینی: اینطور ثابت شده که مصرف سیب زمینی پخته و یا آب‌پز شده قند خون را به طور موثری کنترل می‌کند. در حالی که مصرف سرخ کرده آن کاملاً اثر معکوس روی قند خون داشته و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

گوجه فرنگی: اگر می‌خواهید از خواص لیکوپن موجود در گوجه فرنگی که یک آنتی‌اکسیدان با خواص ضد التهابی است، بهره ببرید، آن را بپزید. شما در هنگام مصرف گوجه فرنگی به صورت خام فقط ۴ درصد از لیکوپن آن را به بدن می‌رسانید. لیکوپن موجود در گوجه فرنگی پخته به راحتی جذب بدن می‌شود.

هویج: سطوح بتاکاروتن که نوعی آنتی اکسیدان بوده و در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود، در هویج پخته شده چند برابر افزایش می یابد.

اسفناج: حجم اسفناج با پخته شدن کاهش می یابد و شما می توانید مقدار بیشتری از آن را بخورید. اسفناج همچنین دارای اسید فولیک است که به تقویت سیستم عصبی کمک می کند. سطح اسید فولیک اسفناج با پختن این سبزی بیشتر حفظ می شود.

مارچوبه: اگر می خواهید فیبر بیشتری از طریق مصرف این سبزی به بدن برسانید، آن را طبخ کنید. تقریباً مانند گوجه فرنگی، مارچوبه دارای دیواره های ضخیم سلولی است که باید به وسیله گرما تجزیه شود. در این صورت تمام مواد مغذی سالم آن جذب بدن می شوند.

کدو حلوائی: جذب آنتی اکسیدان ها و بتاکاروتن موجود در کدو حلوائی با پخته شدن آن بیشتر می شود.

بروکلی: بروکلی جزو خانواده کلم هاست و خواص آنتی اکسیدانی آن بسیار معروف است. همچنین بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول است. این ترکیبات شیمیایی، با کاهش التهاب در رگ های خونی بدن، خطر سرطان را کاهش می دهد. بهترین شیوه برای پخت کلم بروکلی، آب پز و بخارپز کردن آن است که با این شیوه خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتوئن های آن تقویت می شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا