

تعرف على .. أفضل طرق الحفاظ على فوائد الخضراوات



السبت 14 مايو 2016 12:05 م

سواء كنت من محبي الخضار أم لا، هناك شيء واحد يوافق جميع الناس عليه، وهو أن الخضار بكل أنواعها مفيدة وصحية جداً، وبإمكانها أن تصبح مغذية بشكل أكبر إذا حُضرت بأساليب معينة تزيد من فوائدها

من الغريب أن أكثر الأساليب المفيدة لا يتمثل بتناولها نيئة على عكس ما يعتقد الكثيرون، حيث تشير الدراسات إلى أن عملية طبخ الخضار يسهل عملية امتصاص العناصر المغذية في الجسم، حسب شبكة "سي إن إن" الإخبارية

وتوضح أخصائية التغذية إيلين ماجي أن "طبخ الخضار يساعد في زيادة كمية بعض المعادن، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد، حيث كشفت الدراسات أن تناول السبانخ والجزر المطبوخ يؤدي إلى ارتفاع مستويات الدم في مادة الكاروتين المضادة للأكسدة، والتي تتحول بعد ذلك إلى فيتامين أ".

الطهو على البخار

تنص قاعدة طبخ الخضار على طبخها لوقت قصير ودرجة حرارة منخفضة، باستخدام سوائل قليلة، ولهذا فإن البخار يعتبر أحد أفضل الطرق لطهي غالبية الخضار، خاصة البروكولي

الطبخ في المايكروويف

لا يتطلب الطبخ في المايكروويف الكثير من الماء، فضلاً عن القدرة على تسخين الخضار بسرعة، ما يساعد في الحفاظ على العناصر الغذائية فيها

القلي السريع أو "سوتيه"

قلي الخضار في القليل من زيت الطبخ الصحي، مثل زيت الزيتون البكر، هو وسيلة رائعة لطهي العديد من أنواعها، إذ أن ذلك يضيف نكهة لذيذة على الطعام، كما أن زيت الزيتون "يزيد من امتصاص المغذيات النباتية مثل الفينولات والكاروتينات"، بحسب قول أخصائية التغذية إيلين ماجي

وضع الخضار في الفرن

وضع الخضار في الفرن هو طريقة صحية أخرى لطهي الخضار، خاصة عند استخدام القليل من زيت الزيتون، إذ أن أجسامنا تمتص المواد المغذية بشكل أفضل عند وجود الدهون

شوي الخضار

طبخ الخضار باستخدام آلة شواء على النار يضيف إليها طعماً لذيذاً ويحافظ على العناصر الغذائية، ويفضل استخدام طريقة الطبخ هذه لنبات الهليون والفاصوليا الخضراء والكرفس والبروكولي والبصل

السلق

سلق الخضار آخر وسيلة لطبخها بطريقة صحية، إذ أن تفقد فائدتها داخل الماء المغلي، لكنه هناك استثناء واحد وهو الجزر، إذ أن سلق الجزر يرفع من مستويات البيتا كاروتين

تجنب نقع الخضار بالماء

للحفاظ على الفيتامينات والمعادن القابلة للذوبان، اغسل الخضار قبل تقطيعها، وتجنب نقعها إذ أن ذلك قد يزيل عناصر غذائية أساسية مثل فيتامين ج

لا تقطع الخضار

طبخ الخضار دون تقطيعها يحافظ على الفيتامينات والمواد المغذية القابلة للذوبان في الماء، لذا امتنع عن تقطيع الخضار إذا أمكن