

## Χρυσά μυστικά για υγιεινό μαγείρεμα

/ Εί



Ποιες συνήθειες μαγειρέματος

καταστρέφουν τα θρεπτικά συστατικά του φαγητού;

Μάθετε τι πρέπει να προσέχετε κατά το μαγείρεμα του φαγητού, ώστε να αποκομίσετε μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία σας

Αποφύγετε το υπερβολικό τσιγάρισμα: Με το τσιγάρισμα των υλικών το λάδι καίγεται.

Το κάψιμο του λαδιού μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας. Αντί να τσιγαρίσετε τα υλικά μιας συνταγής, συχνά μπορείτε να τα μαλακώσετε σε λίγο καυτό νερό και να συνεχίσετε το μαγείρεμα. Προτιμήστε το ελαιόλαδο για το τηγάνισμα, που έχει μεγαλύτερη αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες. [\(περισσότερα...\)](#)