7 Αυγούστου 2013

Διατηρήστε τα θρεπτικά συστατικά στα λαχανικά σας!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Κείμενο: Θύμιος Βούλγαρης

Τρόποι για να μην χάνονται τα θρεπτικά συστατικά στα λαχανικά και τις σαλάτες

σας

Τα λαχανικά θα πρέπει να πλένονται πριν κοπούν σε κομμάτια, γιατί με το νερό χάνονται πολλά από τα πολύτιμα θρεπτικά υδατοδιαλυτά συστατικά τους (π.χ. το κάλιο, που έχει μεταξύ άλλων την ιδιότητα να ρίχνει την πίεση), τα οποία συγκρατούνται καλύτερα όταν το λαχανικό πλένεται, ενώ είναι ακόμα ολόκληρο.

Παράλληλα, καλό θα ήταν να **προτιμάτε τις σαλάτες που φτιάχνονται με μεγάλα κομμάτια λαχανικών,** καθώς όταν κόβετε τα λαχανικά σε πολλά μικρά κομμάτια, οξειδώνονται ευκολότερα και χάνουν την πολύτιμη βιταμίνη C που συχνά περιέχουν.

Πηγή:queen.gr