

Νέα έρευνα αποκαλύπτει: Γιατί είναι λάθος να τρώμε ορισμένα λαχανικά ωμά



Όλοι

γνωρίζουμε πως το να τρώμε τα λαχανικά ωμά είναι το καλύτερο για την υγεία μας καθώς περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από αυτά που μαγειρεύονται.

Η παραπάνω δήλωση, ωστόσο, φαίνεται να μην είναι απολύτως αληθής. Διατροφολόγοι διατείνονται πως ορισμένα λαχανικά είναι καλύτερο να τα τρώμε ελαφρά μαγειρεμένα, καθώς οι βιταμίνες και τα μέταλλα που περιέχουν απορροφώνται με αυτόν τον τρόπο καλύτερα από τον οργανισμό.

Τομάτες, σπανάκι, καρότα, σπαράγγια και μανιτάρια είναι τα πέντε λαχανικά που καλύτερο είναι να μαγειρεύονται. Για παράδειγμα, το λυκοπένιο, που περιέχεται στις τομάτες αυξάνεται με την θέρμανση. Καλό είναι, ωστόσο, να μην το παρακάνουμε με το μαγείρεμα γιατί θα καταστραφούν άλλες πολύτιμες βιταμίνες.

«Το μαγείρεμα στον ατμό συχνά βοηθάει στην διατήρηση των βιταμινών του λαχανικού, από το βράσιμο», τονίζει η διατροφολόγος Wakeman.

Πηγή: onlycy.com