

Πώς διατηρούμε τα πολύτιμα ιχνοστοιχεία;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: gardenista.com

του Άντυ Παξινού

Ο λόγος που τρεφόμαστε είναι, εκτός από το να απολαμβάνουμε νόστιμες γεύσεις και μυρωδιές, να εφοδιάζουμε και το σώμα μας με θρεπτικά συστατικά, που είναι απαραίτητα για την καλή και υγιή λειτουργία του.

Από τη στιγμή όμως που θα κοπεί ένας καρπός από το φυτό, αρχίζει η αποσύνθεση του, άρα να μειώνονται τα θρεπτικά του συστατικά. Ορισμένα ιχνοστοιχεία μετά την πάροδο ενός 24ωρου έχουν εξαφανιστεί. Επομένως είναι σημαντικό για τη διατροφή μας ειδικά τα φρούτα να έχουν συλλεχθεί ώριμα και να καταναλώνονται φρέσκα. Στόχος μας, όταν κόβονται, να βρίσκονται στο στάδιο με τη μέγιστη δυνατή περιεκτικότητα σε ωφέλιμα στοιχεία και να έχουν υποστεί τη μικρότερη δυνατή αλλοίωση.

Συνεπώς και η επεξεργασία της τροφής αλλοιώνει και καταστρέφει αρκετά συστατικά της. Για παράδειγμα, όταν η τροφή μαγειρεύεται πάνω από τους 48 βαθμούς, καταστρέφονται τα μισά θρεπτικά συστατικά της. Άρα καταναλώνοντάς την ωμή, φρέσκια και ανεπεξέργαστη, θα μας προσφέρει τα διπλάσια και περισσότερα ωφέλιμα ιχνοστοιχεία στην ίδια ποσότητα θερμίδων.

Από την άλλη πλευρά, όταν ακολουθούνται οι κανόνες ασφαλείας στο μαγείρεμα, ορισμένα ιχνοστοιχεία ενεργοποιούνται περισσότερο, όπως τα καροτενοειδή και το λυκοπένιο στη ντομάτα. Επίσης πολλά βακτήρια, που είναι επικίνδυνα για τον άνθρωπο, καταστρέφονται κατά τη διαδικασία του μαγειρέματος. Επομένως μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε ποικιλία από φρέσκα, μη-επεξεργασμένα τρόφιμα και σωστά μαγειρεμένα φαγητά, θα μας προσφέρει τροφή πλούσια σε περιεκτικότητα από ωφέλιμα ιχνοστοιχεία.

Επίσης, όταν τα λαχανικά κάθονται στο νερό για πολλή ώρα, χάνουν ένα μέρος των ιχνοστοιχείων τους. Γι' αυτό τον λόγο συνιστάται να καθαρίζονται στο νερό γρήγορα και να μαγειρεύονται στον ατμό. Ακόμα, η ψύξη δεν διατηρεί όλα τα ιχνοστοιχεία, άρα προτιμάται η αποξήρανση των λαχανικών, διατηρώντας έτσι και περισσότερη γεύση.

Ένα τελευταίο είναι το σωστό μάσημα, ειδικά για τα φυλλώδη λαχανικά, που διαθέτουν πολλές φυτικές ίνες, επομένως συγκρατούν γερά τα ιχνοστοιχεία μέσα στα φύλλα τους. Είναι, λοιπόν, απαραίτητο να μασάμε καλά και επίμονα κάθε μπουκιά από αυτά, ώστε να απελευθερώσουμε όλα τα ιχνοστοιχεία που περιέχουν. Επίσης το σωστό μάσημα απελευθερώνει περισσότερο τη γεύση και τη μυρωδιά του φαγητού ενώ ταυτόχρονα διευκολύνουμε τη διαδικασία της χώνεψης.

Αν βέβαια δεν έχουμε χρόνο να μετράμε τις μπουκιές μας, μπορούμε να φτιάξουμε έναν χυμό από φρέσκα φρούτα, λαχανικά και βότανα. Έτσι θα χαρίσουμε στον οργανισμό μας πολύ γρήγορα μια πλούσια ποικιλία από ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά - κατά προτίμηση φρούτα και λαχανικά από το δικό μας μποστάνι ώστε, εκτός από δωρεάν, να είμαστε βέβαιοι για τη φρεσκάδα και την αγνή καλλιέργειά τους.

Πηγή: bostanistas.gr