16 Σεπτεμβρίου 2016

Είναι υγιεινά τα κατεψυγμένα λαχανικά;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Στη χώρα μας, βρίσκουμε κάθε εποχή του χρόνου άφθονα φρέσκα λαχανικά. Ταυτόχρονα, στα ψυγεία των σούπερ μάρκετ μας περιμένουν τα κατεψυγμένα λαχανικά, έτοιμα για μαγείρεμα. Και επειδή οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας δεν μας επιτρέπουν να ψωνίζουμε, προετοιμάζουμε, μαγειρεύουμε πάντα φρέσκα λαχανικά, συχνά καταφεύγουμε στα κατεψυγμένα. Είναι αυτή μια λύση ανάγκης ή τα κατεψυγμένα έχουν αντίστοιχη θρεπτική αξία με τα φρέσκα;

Τα φρέσκα λαχανικά

Τα φρέσκα λαχανικά, ειδικά όταν τα καταναλώνουμε μέσα σε μια δυο μέρες από τη συγκομιδή τους, έχουν όλα τα χαρακτηριστικά για τα οποία τα αγαπάμε: Είναι τραγανά, αρωματικά, γεμάτα βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά. Το μειονέκτημα είναι πως δεν μπορούμε να τα καταναλώνουμε πάντα τόσο φρέσκα, καθώς συχνά περνάνε από διάφορα στάδια μεταφοράς μέχρι να φτάσουν στο ψυγείο μας, ενώ και εμείς δεν έχουμε πάντα το χρόνο να αγοράζουμε κάθε μέρα φρέσκα. Το ότι

αγοράζουμε φρέσκα λαχανικά δεν σημαίνει πως οπωσδήποτε επωφελούμαστε από τα θρεπτικά συστατικά τους, αφού η παρατεταμένη διατήρηση των τροφών, ακόμη και στο ψυγείο, προκαλεί σημαντική απώλεια θρεπτικών συστατικών. Μερικά νωπά λαχανικά μπορεί να χάσουν το 50-70% της περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνες όταν τα διατηρούμε για δυο ή τρεις μέρες σε θερμοκρασία δωματίου.

Τι πρέπει να ξέρουμε για τα κατεψυγμένα

* Η διατήρηση των λαχανικών στην κατάψυξη έχει σαν αποτέλεσμα τη σχετικά μικρότερη απώλεια σε βιταμίνες και μεταλλικά άλατα συγκριτικά με τα φρέσκα λαχανικά όταν δεν καταναλώνονται μέσα σε λίγες μέρες μετά τη συγκομιδή τους.
* Τα κατεψυγμένα λαχανικά έχουν κι αυτά βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, σχεδόν στις ίδιες ποσότητες με τα φρέσκα. Ταυτόχρονα όμως μπορεί να έχουν και ορισμένα χημικά πρόσθετα που είναι απαραίτητα για τη σωστή τους συντήρηση και εμφάνιση όπως αντιοξειδωτικά, συντηρητικά, χρωστικές ουσίες, αρώματα κ.λπ.
* Προτού επιλέξετε διαβάστε την ετικέτα των συστατικών τους. Όσα λιγότερα «Ε» διαβάσετε τόσο λιγότερα χημικά πρόσθετα υπάρχουν στο συγκεκριμένο προϊόν!
* Στα κατεψυγμένα τρόφιμα, ιδιαίτερα μετά από διαδοχικές καταψύξεις και αποψύξεις, αποδιοργανώνεται η δομή των πρωτεϊνών. Γι’ αυτό θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν αγοράζουμε κατεψυγμένα: ελέγχουμε τη συσκευασία να μην είναι αλλοιωμένη ή σκισμένη αλλά και το ίδιο το προϊόν. Αν με το άνοιγμα διαπιστώσουμε οποιαδήποτε αλλοίωση του περιεχομένου, στη μυρωδιά ή την εμφάνιση, καλό είναι να αποφύγουμε να το φάμε.

Πηγή: capital.gr