

هل يفقد غلي الخضار أو خبزها قيمتها الغذائية؟

من الصحيح أن طرق الطهي تغير التركيب الغذائي للفواكه والخضروات ، لكن هذا ليس دائماً أمراً سيئاً. وقد أظهرت العديد من الدراسات أنه في حين أن الطهي يمكن أن يؤدي إلى تدهور بعض العناصر الغذائية ، إلا أنه يمكن أن يعزز توافر الآخرين. ونتيجة لذلك ، لا توجد طريقة طهي أو إعداد واحدة أفضل ، وهذا يشمل تناول الخضار النيئة.

كثير من الناس يعتقدون أن الخضار النيئة محشوة بمواد غذائية أكثر من الخضار المطبوخة ، ولكن مرة أخرى ، تعتمد على نوع المغذيات. دراسة واحدة من 200 شخص في ألمانيا الذين تناولوا غذاء غذائي خام وجدوا أن لديهم مستويات أعلى من بيتا كاروتين ، لكن مستويات الليكوبين البلازمية كانت أقل بكثير من المتوسط. من المحتمل أن يكون ذلك لأن الطماطم الطازجة وغير المطبوخة تحتوي على محتوى الليكوبين أقل من الطماطم المطبوخة أو المصنعة. الطبخ يكسر جدران الخلايا السميكة للعديد من النباتات ، إطلاق العناصر الغذائية المخزنة فيها.



يبدو أن المغذيات القابلة للذوبان في الماء مثل فيتامين C وفيتامين B ومجموعة من العناصر الغذائية المسماة polyphenolics هي الأكثر عرضة للتدهور في المعالجة والطهي. وتفقد البازلاء والجزر المعلبة ما بين 85 إلى 95 في المائة من فيتامين C الطبيعي. وبعد ستة أشهر ، أظهرت دراسة أخرى أن الكرز المجمد قد خسر ما يصل إلى 50 في المائة من الأنثوسيانين ، وهي المواد الغذائية الموجودة في أصباغ الفاكهة والخضروات المظلمة. الطبخ يزيل حوالي ثلثي فيتامين (ج) في السبانخ الطازجة.

اعتماداً على الطريقة المستخدمة ، يمكن أن يتراوح نقص فيتامين C خلال الطهي المنزلي عادة من 15 في المائة إلى 55 في المائة ، وفقاً للمراجعة التي أجراها باحثون في جامعة كاليفورنيا ، ديفيس. ومن المثير للاهتمام أن مستويات فيتامين سي غالباً ما تكون أعلى في المنتجات المجمدة مقارنةً بالمنتجات الطازجة ، على الأرجح لأن

مستويات فيتامين (ج) يمكن أن تتدهور أثناء تخزين ونقل المنتجات الطازجة .



المركبات التي تذوب في الدهون مثل الفيتامينات A و D و E و K والمركبات المضادة للأكسدة تسمى الكاروتينويدات تتحسن بشكل أفضل أثناء الطهي والتجهيز. خلص تقرير في مجلة الزراعة وكيمياء الغذاء إلى أن الغليان كان أفضل ، بالنسبة للجزر والكوسة والقرنبيط ، أفضل من التبخير أو القلي أو التقديم الخام. كانت خسائر القلي أسوأ طريقة للحفاظ على المغذيات.

ولكن عندما يتعلق الأمر بطهي الخضار ، فهناك دائماً مقايضات. قد تعمل طريقة ما على تحسين توفر أحد العناصر الغذائية في الوقت الذي تؤدي فيه إلى تدهور مستوى آخر. الغليان الجزر ، على سبيل المثال ، يزيد بشكل كبير من مستويات كاروتينويد قياس مقارنة مع الجزر الخام. ومع ذلك ، فإن الجزر الخام يحتوي على البوليفينول أكثر بكثير ، والتي تختفي بمجرد بدء طهيها .

وبينما يعتقد العديد من الناس أن الميكروويف ضار بالأغذية ، فإن الخضار المطبوخة في الميكروويف قد يكون لها تركيز أعلى من بعض الفيتامينات. في آذار / مارس 2007 ، نظرت الدراسة في آثار الغليان ، والتبخير ، والميكروويف ، والطهي بالضغط على المغذيات في البروكلي. تسبب تبخير وغليان في فقدان 22 في المائة إلى 34 في المائة من فيتامين C. احتفظت الخضراوات المكروه بالضغط والخبز المطبوخ بنسبة 90 في المائة من فيتامين C.



خلاصة القول هي أنه لا يوجد طريقة واحدة للطهي أو التحضير تفوق الحفاظ على 100 في المئة من العناصر الغذائية في الخضار. وبما أن أفضل الخضروات هي التي ستأكلها فعلياً ، يجب أيضاً تذوق الطعم عند اتخاذ قرار بشأن طريقة الطهي. أفضل طريقة للحصول على أقصى استفادة من الخضار هي الاستمتاع بها بطرق متنوعة - خام ، مطهو على البخار ، مسلوq ، مخبوز ومشوي. إذا كنت تأكل مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات على أساس منتظم ، فلا داعي للقلق بشأن طريقة الطهي.