أفضل كوكتيل الروبيان

يمكن أن يكون الروبيان مصدرا فريدا لمضاد أكسدة الكاروتينات المضادة للأكسدة ومضاد للالتهابات. من الممكن أن تحتوي واحدة من 4 أوقيات من الروبيان على 1-4 مليغرام من أستازانتين. في الدراسات على الحيوانات ، وقد ثبت أن الأستازانتين لتوفير دعم مضاد للأكسدة على كل من الجهاز العصبي والجهاز العضلي الهيكلي. بالإضافة إلى ذلك ، أظهرت بعض الدراسات على الحيوانات انخفاض خطر الاصابة بسرطان القولون لتكون مرتبطة مع تناول أستازانتين ، وكذلك انخفاض خطر بعض المشاكل ذات الصلة بالسكري. الأهم من ذلك ، يمكن أن محتوى الروبيان astaxanthin تختلف على نطاق واسع ، في معظمها بما يتناسب مع كمية من astaxanthin في نظامهم الغذائي.

بالإضافة إلى ذلك ، يبقى مصدر أستازانتين في النظام الغذائي للربيان جدلاً مستمرًا. وبما أن أكثر من نصف الروبيان المستهلك في الولايات المتحدة وفي جميع أنحاء العالم يتم استزراعه ، فإن الأنظمة الغذائية التي يستهلكونها تعتمد على نهج المنتجين. استخدمت كل من الأشكال الاصطناعية من أستازانتين وأشكال طبيعية موجودة في العوالق النباتية والعوالق الحيوانية في استزراع الجمبري. بشكل عام ، عند شراء الروبيان المستزرع ، نعتقد أنه من المنطقي اختيار الروبيان الذي استهلك كميات طبيعية وفيرة من أستازانتين من المصادر الغذائية الطبيعية بما في ذلك الطحالب البحرية والعوالق الحيوانية. سوف تجد المزيد من التوصيات بشأن اختيار الروبيان في قسم "كيفية الاختيار والتخزين والمخاوف الفردية" أدناه.

في 56 ميكروغرام في كل 4 أوقية ، يعتبر الروبيان مصدرا ممتازا للسيلينيوم المعدني المضاد للأكسدة. تشير الدراسات البحثية الحديثة إلى أن السيلنيوم الموجود في الروبيان يمكن امتصاصه جيداً في جسم الإنسان. في دراسة واحدة ، رأينا تقديرا لحوالي 80-85 ٪ لامتصاص السيلينيوم الكلي من هذه المحار. بما أن نقص السيلينيوم قد أثبت أنه عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والأشكال الأخرى من الأمراض القلبية الوعائية ، وكذلك لمشاكل أخرى بما في ذلك مرض السكري من النوع 2 ، والوظيفة المعرفية المتعسرة ، والاكتئاب ، قد يكون للروبيان دور خاص يلعبه في وجبتك. خطط إذا

كان تاريخك الصحي يضعك في خطر خاص في أي من هذه المجالات.

المكوّنات:

2 ملعقة كبيرة زائد 2 ملعقة صغيرة من الملح

¼ كوب سكر

2 ليمون

1 رطل من الروبيان

1 كوب من صلصة الفلفل الحار (يفضل هاينز)

¾ ملعقة صغيرة من نكهة الليمون المبشور ناعما

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج

2 ملعقة كبيرة من الفجل جاهز

2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون الطازج

¾ ملعقة صغيرة من صلصة حارة (يفضل تاباسكو)

قطع الليمون (للخدمة)

طريقة التحضير:

ضع 8 أكواب الثلج في وعاء كبير. اتركه جانبا. يُمزج الملح والسكر و 6 أكواب من الماء في قدر كبير. قطع الليمون في النصف ، ثم ضع العصير في الوعاء ، وأرمه في نصفين الليمون. يُغلى السائل ليغلي مع التحريك لإذابة الملح والسكر ، ثم يُرفع الوعاء عن النار. يضاف الروبيان.

على الفور أضف الثلج المحفوظة إلى قدر لتهدئة السائل ووقف الطهي بسرعة. دع الروبيان يجلس في حمام جليدي لمدة 10 دقائق. صفّ ، وقشر ليجف. غطي الوعاء وبرّده حتى يصبح على استعداد للعمل به.

يمكن صيد الروبيان وتقشيره قبل يوم واحد. كما يحتفظ به في بالبرودة.

صلصة الكوكتيل

تُمزج صلصة الفلفل الحار ورائحة الليمون وعصير الليمون والفجل والفلفل والصلصة الحارة في وعاء صغير. تغطية والبرد حتى على استعداد للعمل.

يقدم الروبيان على الجليد المتشققة مع شرائح الليمون وصلصة الكوكتيل.