

الأطعمة المجمدة الآمنة وغير الآمنة

في غضون بضع سنوات فقط، ينفق المواطنون مليارات الدولارات على الأطعمة المجمدة، مما يجعلها واحدة من المنتجات الغذائية الأكثر شعبية في السوق. لكن هل هذه الأطعمة آمنة حقًا؟

عندما يتعلق الأمر بصحتك وسلامتك، يولي عدد كبير من الأشخاص الكثير من الأهمية للنظام الغذائي المتبع والرياضة. لقد قمنا بإعداد قائمة بالأطعمة المجمدة الآمنة وغير الآمنة على حد سواء:

غير آمن: الأطعمة المحروقة بالتجميد

إذا كنت ترى أي حروق تجميد على عنصر غذائي مجمّد، يجب عليك المضي قدمًا وإلقائه في سلة المهملات. مثل هذا الحرق هو مؤشر على عدم تخزين المواد الغذائية بشكل صحيح. خلال عملية التجميد وعدم التجميد، تتسرب الرطوبة من الطعام وتشكل بلورات على السطح. هذا يزيل النكهة، القيمة الغذائية وخصائص الملمس للغذاء.

غير آمن: أصابع السمك المقلية

نعم، إن أصابع السمك تنقذنا من نوبات غضب أطفالنا على مائدة العشاء، لكن في هذا: أصابع السمك المقلية المنتجة بكميات كبيرة تحتوي على كميات من زيت النخيل، وترفع العوامل وتضاف الملح والسكر. لذلك، ربما الجئ إلى السمك المصنوع في المنزل في المرة القادمة؟

غير آمن: الطعام الخالي من مسببات الحساسية

نميل إلى التميل نحو الخيارات الخالية من الغلوتين والسعرات الحرارية في محاولة للحصول على طعام صحي في منازلنا. ومع ذلك، فإن هذه الأنواع من الطعام عند التجميد، لديها العديد من المواد المضافة المختلفة، ناهيك عن مستويات عالية من الملح والسكر. أنت لا ترى دائما "السكر" في المكونات أو في الصورة على العبوة. هذا لأنه يمكن أيضًا إدراجه كـ "مالتوديكسترين" و "دكستروز" وهي أيضًا سكريات.

غير آمن: الدجاج المفزر

من بين جميع أنواع اللحوم، قد يبدو الدجاج أقل ضرراً، ومع ذلك، بالنسبة لمحلات السوبر ماركت، يمكن للمصنعين ضخ ما يصل إلى 5 مرات كتلته بالماء والمواد المضافة. الماء، عندما يتم تشكيل المجمدة بلورات، يمزق بنية اللحم.

آمن: البروكلي

تتميّز الخضروات المجمدة للأطباق السريعة الغنية بحمض الأسكوربيك، والفيتامين B6 والفيتامين E والفوسفور، ناهيك عن قيمتها البروتينية. ولحسن الحظ، يعد البروكولي المجمد أرخص بكثير ولا يزال آمناً تماماً للشراء، نظراً لأنه لا يفقد الكثير من القيم الغذائية في عملية التجميد.

آمن: البازلاء الخضراء

أي شخص من أي وقت مضى خسر الكثير من الوقت تقشير وتحضير البازلاء للعشاء، وهذا قد يأتي بمثابة ارتياح. في الواقع، تغلب البازلاء المجمدة المطبوخة على البازلاء الطازجة في مستويات البيتا كاروتين وتفقد 10٪ فقط من حمض الأسكوربيك أثناء عملية التجميد. لذا وفر لنفسك بعض الوقت الثمين لقضائه مع عائلتك.

آمن: السبانخ

السبانخ الطازج جميل في السلطة، ومع ذلك، إذا قمت بتخزينه في درجة حرارة الغرفة، فإنه سيفقد كل حمض الأسكوربيك، وهو عنصر صحي أساسي. لإصلاح هذا، ببساطة استخدم السبانخ المجمدة في أطباق مثل المعكرونة والسبانخ بالكريمة منذ التجمد، فإنه يفقد 30٪ فقط من هذا الحمض.

آمن: التوت

على المستوى الكيميائي، نحن نحب التوت لدينا لأنها تحتوي على الكثير من المركبات الفينولية: وهو عنصر مفيد للأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة. وعند التجمد، يبدو أن التوت اللذيذ يحتوي على أكثر من هذا المركب الخاص.

آمن: الذرة

تعد الذرة ملكة العديد من طاولات المائدة في جميع أنحاء البلاد! يمكن أن تكون الذرة باهظة الثمن بعض الشيء عند شراء الطازجة. إذا كنت من محبي الذرة ، فسوف يكون من دواعي سرورنا أن تعرف أنه عند التجمد ، تحتوي على مستويات أعلى من البوتاسيوم والكالسيوم مقارنة بنظيره الطازج ، الذي يعد مفيدًا للكثير من الناس.