

Ζωντανά τα κομμένα φρούτα και λαχανικά - Πώς πρέπει να αποθηκεύονται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα φρούτα και τα λαχανικά εξακολουθούν να είναι ζωντανά αφού κοπούν, αντιδρώντας στις αλλαγές φωτός κατά τη διάρκεια ημέρας και νύχτας.

Αυτό προκύπτει από έρευνα του Πανεπιστημίου Ράις στις ΗΠΑ, που υποστηρίζει ότι τα λαχανικά θα πρέπει να αποθηκεύονται με τη χρήση συστημάτων φωτισμού που δημιουργούν συνθήκες ημέρας και νύχτας, ώστε να διατηρούνται φρέσκα και θρεπτικά.

Τα φρούτα και τα λαχανικά ανταποκρίνονται στο φως και αλλάζουν τη βιολογία τους με τρόπο που ενδεχομένως να επηρεάσει την υγεία τους και την αντίστασή τους στα έντομα.

Στο πλαίσιο της μελέτης οι ερευνητές υπέβαλαν λάχανα σε συνθήκες φωτισμού και σκότους για 12 ώρες εναλλάξ ή σε συνθήκες συνεχούς φωτισμού και σκοταδιού.

Μετά από αρκετές ημέρες οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι τα λάχανα διατηρούσαν τους κιρκαδικούς τους ρυθμούς και τα επίπεδα γλυκοσινολάτης για μια εβδομάδα.

Επιπλέον διαπίστωσαν ότι οι κάμπιες που τράφηκαν με φύλλα λάχανων τα οποία διατηρούνταν σε συνθήκες φωτός και σκοταδιού ανά 12 ώρες πήραν το μισό βάρος συγκριτικά με τις κάμπιες που τράφηκαν με τα λάχανα τα οποία είχαν αποθηκευτεί σε αποκλειστικά σκοτεινό χώρο ή φωτεινό χώρο.

Αυτό συνέβη γιατί στη δεύτερη περίπτωση τα φυτά δεν μπορούσαν να συγχρονιστούν και προετοίμαζαν την άμυνά τους για τις κάμπιες τις λάθος ώρες της ημέρας, χωρίς να καταφέρουν να προστατευτούν.

Από την έρευνα προέκυψε ότι το λάχανο διατηρεί το κιρκαδικό του ρολόι ώστε να συνεχίσει να παράγει συστατικά όπως η γλυκοσινολάτη, που απωθεί τα παράσιτα, για αρκετές ημέρες.

Οι επιστήμονες πραγματοποίησαν επίσης το πείραμα με μαρούλι, σπανάκι, πατάτα, καρότο και βατόμουρα και τα αποτελέσματα ήταν τα ίδια.

«Ίσως θα έπρεπε να αποθηκεύουμε τα φρούτα και τα λαχανικά μας χρησιμοποιώντας κύκλους φωτός και σκότους ώστε να είναι πιο θρεπτικά όταν τα φάμε», δήλωσε η Δρ. Janet Braam, επικεφαλής της μελέτης.

Η έρευνα προσθέτει νέα στοιχεία σε προηγούμενες μελέτες που υποστηρίζουν ότι τα φυτά χρησιμοποιούν το κιρκαδικό τους ρολόι για να απωθούν τα παράσιτα.

Πέρυσι μάλιστα στο πλαίσιο μελέτης αποδείχθηκε ότι το φυτό της μουστάρδας χρησιμοποιεί τις αλλαγές στα επίπεδα φωτός για να ελέγξει φυσιολογικές διαδικασίες, όπως για παράδειγμα τη, παραγωγή γλυκοσινολάτης.

Πηγή:[econews](https://www.econews.gr)