

Οι 5 τροφές που είναι περισσότερο θρεπτικές αν τις μαγειρέψετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:patrasevents.gr

Στην προσπάθειά σας να τρώτε υγιεινά , θα έλεγε κανείς ότι θα είχε νόημα να τρώτε τροφές στην πιο αγνή μορφή τους. Είναι μια δημοφιλής παρερμηνεία ότι τα φρούτα και τα λαχανικά θα πρέπει να τρώγονται ωμά ώστε να μεγιστοποιήσουν τα θρεπτικά συστατικά τους .

Υπάρχουν όμως κάποια λαχανικά που είναι πιο θρεπτικά μαγειρεμένα ,γιατί ορισμένα θρεπτικά συστατικά είναι μη απορροφήσιμα στην ακατέργαστη μορφή τους .

Αυτό σίγουρα δεν σημαίνει ότι θα έπρεπε να ξεκινήσετε να μαγειρεύετε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά . Ενώ υπάρχουν κάποιες τροφές που είναι καλύτερα να τις μαγειρεύουμε, υπάρχουν ορισμένες άλλες που χάνουν τις θρεπτικές ουσίες τους .

Για να σας βοηθήσουμε να αποφασίσετε τι λαχανικά θα ήταν καλύτερο να μαγειρέψετε , έχουμε κάνει μια λίστα με πέντε λαχανικά που γίνονται πιο υγιεινά όταν τα μαγειρεύουμε .

1)Οι ντομάτες:

Το να μαγειρεύουμε τις ντομάτες αυξάνει την συνολική απορρόφηση των αντιοξειδωτικών, ενώ ιδιαίτερα αυξάνει την απορρόφηση του λυκοπενίου , το οποίο είναι ένα σημαντικό φυτοχημικό που βοηθά στην καταπολέμηση του καρκίνου και των καρδιακών παθήσεων .

Εμείς σας προτείνουμε μια [γλυκόξινη σούπα ντομάτας με ανθότυρο και κάπαρη.](#)

2)Τα καρότα:

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα βρασμένα καρότα διατηρούν τα καροτενοειδή . Όπως το λυκοπένιο , έτσι και τα καροτενοειδή είναι αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου . Μαγειρεύοντας τα καρότα αυξάνουμε επίσης τα επίπεδα του β-καροτενίου , ένα είδος καροτενοειδών που μετατρέπεται σε βιταμίνη Α , και μας βοηθά να έχουμε υγιές δέρμα, ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα , καθώς και στην καλή υγεία των ματιών .

Η πρόταση μας είναι μια [σαλάτα με ψητά καρότα, φέτα και λεμόνι.](#)

3)Τα σπαράγγια:

Μαγειρεύοντας τα σπαράγγια αυξάνουμε την απορρόφηση του φερουλικού οξέως , ένα άλλο σημαντικό αντιοξειδωτικό .Το αργό ψήσιμο ή το μαγείρεμα στον ατμό των λαχανικών βοηθά στο να σπάσουν τα κυτταρικά τοιχώματα των φυτών , γεγονός που καθιστά εύκολο για το σώμα μας να λάβει τα θρεπτικά συστατικά που καταπολεμούν τον καρκίνο .

Προτείνουμε μια [σούπα με ψητά σπαράγγια και κουνουπίδι.](#)

4)Το σπανάκι:

Όπως τα περισσότερα άλλα μαγειρεμένα λαχανικά , έτσι και το σπανάκι περιέχει περισσότερα αντιοξειδωτικά από ό, τι ωμό. Μαζί με την αυξημένη βιταμίνη Α τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά περιέχουν έναν αναστολέα που ονομάζεται οξαλικό οξύ , το οποίο μπορεί να εμποδίσει την απορρόφηση του ασβεστίου , του σιδήρου και του μαγνησίου . Μαγειρεύοντας το σπανάκι διασπάται το οξαλικό οξύ , επιτρέποντας σε αυτά τα θρεπτικά συστατικά να απορροφηθούν πιο εύκολα .

Φτιάξτε [μίνι πιτούλες με σπανάκι και αγκινάρα](#).

5)Πιπεριές:

Όπως συμβαίνει και με τις ντομάτες , το μαγείρεμα της κόκκινης πιπεριάς βοηθά στην απελευθέρωση του λυκοπενίου . Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι το μαγείρεμα της πράσινης πιπεριάς βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης του σώματος μας , ακόμη περισσότερο από ό, τι οι ωμές πιπεριές .

Δοκιμάστε [ριζότο με καλαμπόκι και πιπεριές](#).

Πηγή: cookbox.com.cy