کاهوی لزج را دور بریزید

13 بهمن 1403

یک متخصص بهداشت مواد غذایی گفت: کاهوی اکسید شده معمولاً بی‌ضرر است و می‌توان آن قسمت‌ها را جدا کرد و بقیه کاهو را مصرف کرد، اما ممکن است طعم آن تغییر کرده باشد.

الهه عسکری در خصوص کاهوی زنگ زده اظهار کرد: در برخی موارد نقاط قهوه‌ای روی برگ‌های کاهو دیده می‌شود که معمولاً به دلایلی از جمله اکسیداسیون آنزیمی، آسیب فیزیکی، سوختگی ناشی از سرما، بیماری‌های قارچی یا باکتریایی، کمبود مواد مغذی مثل کلسیم یا بور و یا آلودگی به آفات ایجاد می‌شوند.

وی اضافه کرد: اکسیداسیون آنزیمی اغلب باعث تغییر رنگ در محل برش می‌شود این پدیده طبیعی است و زمانی اتفاق می‌افتد که بافت کاهو در معرض هوا قرار می‌گیرد. در این حالت، آنزیم‌های موجود در کاهو با اکسیژن واکنش داده و باعث تغییر رنگ به قهوه‌ای یا زنگ‌زده در محل برش می‌شوند.

این متخصص بهداشت مواد غذایی بیان کرد: کاهوی اکسید شده معمولاً بی‌ضرر است و می‌توان آن قسمت‌ها را جدا و بقیه کاهو را مصرف کرد، اما ممکن است طعم آن تغییر کرده باشد.

عسکری اضافه کرد: اگر کاهو بوی نامطبوع یا حالت لزج پیدا کرده باشد، بهتر است دور انداخته شود.

وی با اشاره به راه‌های جلوگیری از اکسیداسیون کاهو گفت: چاقوی تیز آسیب کمتری به سلول‌های کاهو وارد می‌کند و اکسیداسیون را کاهش می‌دهد. بعد از برش، کاهو را با آب سرد بشویید تا آنزیم‌ها و ترکیبات فنولی از سطح آن شسته شوند و مقداری آب لیمو یا سرکه به کاهو اضافه کنید. اسید موجود در این مواد واکنش اکسیداسیون را کند می‌کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان اظهار کرد: کاهوی برش‌خورده را در ظرف درب‌دار یا با پوشش پلاستیکی نگهداری کنید تا تماس با هوا کاهش یابد.

عسکری بیان کرد: دمای پایین یخچال فرآیند اکسیداسیون را کند می‌کند.