

آیا ارزش غذایی سبزیجات با منجمد کردن، کاهش می‌یابد؟

متخصصان تغذیه می‌گویند سبزیجات تازه اگر در دسترس باشند، مطمئناً بهترین گزینه برای مصرف روزمره هستند.

«باربارا اینترمیل» متخصص تغذیه در این باره می‌گوید همچنین اگر سبزیجات، مواد مغذی خود را با پختن بیش از حد یا ماندن طولانی مدت در یخچال از دست ندهند نیز برای مصرف توصیه می‌شوند.

در عین حال انواع منجمد و کنسرو شده سبزیجات در اوج رسیده بودن، چیده می‌شوند و به طور کلی بلافاصله فرآوری می‌شوند که این شیوه به حفظ مواد مغذی آنها کمک می‌کند. به علاوه، دستورالعمل‌های رژیم غذایی ۲۰۲۰-۲۰۲۵ برای آمریکایی‌ها مردم را تشویق می‌کند از سبزیجات مختلف از جمله «تازه، منجمد و کنسرو شده» استفاده کنند.

در حالی که سبزیجات منجمد و کنسرو شده هر دو جای خود را دارند، ممکن است در مواقع اضطراری زمانی که غذای یخچالی و تازه در دسترس نیست، نجات‌بخش باشند.

سدیم چطور؟

با توجه به داده‌های اتحادیه غذای کنسرو شده (mealtime.org)، نمک یا سدیم برای نگهداری مواد غذایی کنسرو شده استفاده نمی‌شود بلکه این کار با گرما و سرمايش انجام می‌شود. با این حال اشکالی ندارد که در صورت نیاز به دنبال نسخه‌های کم سدیم باشید. لوبیا و سایر سبزیجات کنسرو شده را می‌توان آبکش کرد و شست تا از شر ۴۰ درصد یا بیشتر سدیم افزوده خلاص شوید.

جالب توجه است که طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، منابع اصلی سدیم موجود در غذای ما در پیتزا، گوشت پخته شده، نان، برگر و ساندویچ است.

در مورد مواد مغذی و سایر مواد مفید چطور؟

برخی از آنها مانند لیکوپن (رنگدانه قرمز مفید در گوجه فرنگی) و بتاکاروتن (که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود) در سبزیجات کنسرو شده با حرارت افزایش می‌یابد.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، ویتامین C داستان دیگری دارد. این ویتامین کمترین پایداری را در بین تمام ویتامین‌ها دارد و به راحتی بر اثر گرما و قرار گرفتن در معرض هوا از بین می‌رود. با این حال، طبق بررسی سال ۲۰۲۱ در مجله «آنتی اکسیدان‌ها»، فناوری‌های جدید اکنون می‌توانند محتوای ویتامین C را در بسیاری از غذاهای کنسرو شده حفظ کنند.

به گفته متخصصان، حداقل یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مصرف غذاهای سالم و فرآوری‌نشده را افزایش دهید. این کار می‌تواند به آسانی اضافه کردن اسفناج به تخم‌مرغ‌های همزده، تفت دادن کلم بروکلی به‌عنوان یک غذای ساده یا ریختن هویج یا گل‌کلم در سوپ باشد. سبزیجات بسیار مغذی و منابع عالی فیبر هستند و مصرف آنها باعث می‌شود بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنید.