چطور سبزی‌ها را تفت دهیم و برشته کنیم؟

12 بهمن 1403

یکی از توصیه‌های رایج افزودن میزان بیشتری از سبزی‌ها در رژیم غذایی است، اما مصرف‌کنندگان اغلب می‌پرسند که روش‌های پخت‌وپز چه تاثیری بر محتوای مواد مغذی آنها می‌گذارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که روش‌های متفاوت پختن بر محتوای تغذیه‌ای سبزی‌ها تأثیر می‌گذارند، اما موضوع به سادگی ترجیح سبزی خام در برابر سبزی بخارپزشده یا تفت‌داده شده نیست.

آیا سبزی‌ها خام سالم‌تر از سبزی‌های پخته هستند؟

نه همیشه! درست است که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض حرارت بالا بسیاری از مواد مغذی را تخریب می‌کند، اما در مقابل پختن نه تنها دیواره‌های سلولی سبزی‌ها را نرم و هضم آن‌ها را آسان‌تر می‌کند، بلکه ساختار آن‌ها را نیز تغییر می‌دهد و به‌این‌ترتیب «فراهمی زیستی»ـ توانایی بدن برای جذب مواد مغذی‌ـ سبزی‌ها را بالا می‌برد.

برای همین است که اصولاً غذای پخته‌شده مغذی‌تر از غذای خام است. برای مثال، هنگامی که گوجه‌فرنگی پخته‌شده می‌خورید نسبت به زمانی که گوجه‌فرنگی خام می‌خورید، مقدار بیشتری لیکوپن – یک ماده آنتی‌اکسیدان ضد سرطان‌ـ از آن آزاد می‌شود و مقدار بیشتری از ماده مغذی بتاکاروتن از هویج پخته جذب می‌شود تا از هویج خام. بخارپز کردن یا مایکروویو کردن به خاطر اینکه کمترین زمان برای پختن را می‌برند و نیاز به روغن برای پختن ندارند.

رده دوم در میان روش‌های پخت‌وپز از لحاظ حفظ مواد مغذی روش «بلانچ» کردن است که در آن سبزی‌ها برای مدت کوتاهی در حد یک تا دو دقیقه در آب جوش فروبرده می‌شود. اما جوشاندن درازمدت سبزی باعث از دست رفتن مواد مغذی محلول در آب آنها از جمله ویتامین C ویتامین B1 و اسیدفولیک می‌شود. این مواد مغذی وارد آب می‌شوند و هنگامی آب را دور می‌ریزید، این مواد هم از دست می‌روند.

مسئله طعم چه می‌شود؟

افزودن مقدار اندکی روغن اشکالی ندارد. علاوه افزودن اندکی روغن آشپزی به سبزی‌ها علاوه به خوشمزه‌تر کردن آنها به جذب بهتر ویتامین‌های محلول در چربی موجود در آنها کمک می‌کند.

نمونه‌هایی از ویتامین‌های محلول در چربی ویتامین A در کدو، هویج و سیب‌زمینی شیرین، ویتامین D در قارچ، ویتامین E در فلفل دلمه‌ای، سبزی‌های برگ‌دار و مارچوبه ویتامین K بیشتر از سبزی‌های دارای برگ سبز، کلم بروکلی و پیاز است.

چطور سبزی‌ها را تفت دهیم و برشته کنیم؟

برای تفت دادن، با یک قاشق غذاخوری روغن (البته اندازه تابه هم مهم است) و حرارت متوسط شروع کنید. مقدار روغنی که به کار می‌برید باید آنقدر باشد که سبزی‌ها به تابه نچسبند و نه آنقدر که مقدار زیادی روغن در تابه جمع شود.

برای برشته کردن باید مقدار روغن مورداستفاده را دو برابر کنید. گرچه مدت زمانی که صرف برشته کردن می‌شود، بیشتر است، اما باز هم مقداری مواد مغذی حفظ می‌شوند و کارملی شدن قندهای طبیعی موجود در سبزی‌ها رایحه آنها را تشدید می‌کند.