

## Χρυσά μυστικά για υγιεινό μαγείρεμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ποιες συνήθειες μαγειρέματος καταστρέφουν τα θρεπτικά συστατικά του φαγητού;

Μάθετε τι πρέπει να προσέχετε κατά το μαγείρεμα του φαγητού, ώστε να αποκομίσετε μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία σας

Αποφύγετε το υπερβολικό τσιγάρισμα: Με το τσιγάρισμα των υλικών το λάδι καίγεται.

Το κάψιμο του λαδιού μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας. Αντί να τσιγαρίσετε τα υλικά μιας συνταγής, συχνά μπορείτε να τα μαλακώσετε σε λίγο καυτό νερό και να συνεχίσετε το μαγείρεμα. Προτιμήστε το ελαιόλαδο για το τηγάνισμα, που έχει μεγαλύτερη αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες.

Μαγειρέψτε στη σωστή θερμοκρασία: Η υπερβολική θερμοκρασία μαγειρέματος καταστρέφει τα περισσότερα από τα συστατικά των τροφίμων (κυρίως τις βιταμίνες) που είναι ευαίσθητα στη θερμότητα.

Αποφύγετε τις αυξομειώσεις της θερμοκρασίας που παρατείνουν το χρόνο μαγειρέματος με αποτέλεσμα μεγαλύτερες απώλειες θρεπτικών συστατικών. Φροντίστε το νερό που προστίθεται στο μαγείρεμα να είναι καυτό.

Προσοχή στο νερό: Η προσθήκη υπερβολικής ποσότητας νερού, μεγαλύτερης από αυτή που χρειάζεται το φαγητό, αυξάνει το χρόνο βρασμού και προκαλεί απώλειες των θρεπτικών συστατικών. Ακόμη αποφύγετε να μουλιάζετε στο νερό για ώρα τα λαχανικά που πρόκειται να μαγειρέψετε, γιατί έτσι είναι πιθανό να χάσουν πολλές από τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες τους.

Αποφύγετε τις υπερβολές στο λάδι: Μαγειρέψτε το φαγητό με τέτοιο τρόπο ώστε τα τρόφιμα να βγάλουν το δικό τους λίπος κατά το μαγείρεμα και να μην χρειαστεί να προσθέσετε πολύ λάδι στο φαγητό.

Μαγειρεύετε με κλειστό το καπάκι της κατσαρόλας ή της χύτρας σας, ώστε να περιορίσετε την επαφή του φαγητού με τον αέρα που προκαλεί οξείδωση των θρεπτικών συστατικών.

Μάνος Σιγανό

**Πηγή:** [news.pathfinder.gr](https://news.pathfinder.gr)