

9 Ιουλίου 2020

## **Βιταμίνες: Η σωστή διαχείριση φρούτων & λαχανικών για να μην καταστρέφονται**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Οι βιταμίνες αποτελούν πολύτιμα συστατικά των τροφών και παίζουν βασικό ρόλο

στις περισσότερες μεταβολικές λειτουργίες στο σώμα μας.



Ακόμη και οι μικρές ελλείψεις συγκεκριμένων βιταμινών μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα.

Εκτός από την κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε βιταμίνες, όπως φρούτα και λαχανικά, είναι σημαντικό να καταναλώνονται με σωστό τρόπο, καθώς ο τρόπος μαγειρέματος μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες.

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι πολλές βιταμίνες, όπως η βιταμίνη C, βιταμίνες συμπλέγματος B, πολλά αντιοξειδωτικά, εμφανίζουν μεγάλη ευαισθησία στο φως, στη θέρμανση και στον αέρα, με αποτέλεσμα να καταστρέφονται πολύ εύκολα. Μπορεί επίσης λόγω της διαλυτότητάς τους στο νερό να παρασύρονται κατά το βράσιμο και να χάνονται.

Δείτε τι πρέπει να προσέχετε για να επωφεληθείτε στο μέγιστο από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών:

Προτιμάτε τα λαχανικά ωμά.

Επιλέγετε το μαγείρεμα στον ατμό αντί για το βράσιμο των λαχανικών.

Μην βράζετε τα λαχανικά για πολλή ώρα.

Μη χρησιμοποιείτε πολύ νερό για το βράσιμο των λαχανικών.

Όταν καθαρίζετε φρούτα, φάτε τα αμέσως.

Όταν στύβετε χυμό, πιείτε τον αμέσως.

Όταν αποθηκεύετε τα λαχανικά (είτε εντός είτε εκτός ψυγείου), μην τους βγάζετε τη φλούδα και μην τα κόβετε σε μικρότερα κομμάτια.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)