

## أطعمة نباتية يُفضل طهيها 5





#### إعداد: مصطفى الزعبي

يختار بعض الناس اتباع نظام غذائي نباتي خام، لأنهم يعتقدون أن تناول الطعام في حالته الطبيعية له العديد من الفوائد الصحية. على سبيل المثال، يقول عشاق النظام الغذائي النباتي النيئ إن من الأسهل خسارة الوزن الزائد، وإن لديهم طاقة إضافية، وفيما يلي خمسة أطعمة نباتية أكثر صحة عند طهيها

تحتوي الطماطم على فيتامين «ج» وفيتامين «أ» وكالسيوم وبوتاسيوم وفوسفور. ومع ذلك، فإن الطماطم أفضل عند

طهيها. يزيد طهي الطماطم من خصائصها المضادة للأكسدة، تحتوي الطماطم على مستويات أعلى من مادة كيميائية نباتية تسمى اللايكوبين تجعلها حمراء وتحسن صحة القلب، ويمكن أن تقلل خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

## الفطر

الفطر النيئ غير قابل للهضم إلى حد كبير، بينما الفطر المطبوخ مليء بالعناصر الغذائية الصحية

قد يكون طعم الفطر النيئ رائعاً في السلطات، لكن ربما يجب تجنبه، ويحتوي الفطر النيئ على مادة الأغاريتين وهي مادة مسرطنة، كما أنه من المستحيل على الجسم هضمه، فلن تحصل على أي فوائد غذائية من تناوله.

يحتوي الفطر المطبوخ على العديد من العناصر الغذائية، تشمل البروتين والكربوهيدرات والكالسيوم والسيلينيوم والزنك والكلين وفيتامين «د» والبوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين «ج» والعديد من فيتامينات ب، بما في ذلك الفولات.

لجعل طعم الفطر المطبوخ رائعاً، ضع في اعتبارك تقلبيه بزيت الزيتون أو الزبدة المملوءة بالثوم.

## الفلفل

يحتوي الفلفل الحلو على الكاروتينات، وهي نوع قوي من مضادات الأكسدة. يكتسب قيمة غذائية عند طهيها، وسيؤدي طهيها إلى تكسير جدران الخلايا، ما يجعل امتصاص الكاروتينات بالداخل أسهل للجسم. ومع ذلك، يجب تجنب الإفراط. «في طهيها. طهي الفلفل لفترة طويلة يزيل بعضاً من محتواه من فيتامين «سي»

وللحصول على أقصى تغذية ممكنة من الفلفل، جرب طهيها قليلاً في القلي السريع. من الناحية المثالية، يجب أن تظل مقرمشة قليلاً بدلاً من كونها طرية ومطهية أكثر من اللازم.

## الجزر

هناك علاقة قوية بين مضادات الأكسدة وطول العمر، إذ يمكن أن تساعد في حماية الجسم من أنواع مختلفة من السرطان.

الجزر مليء بمضادات الأكسدة. لذلك، غالباً ما يوصي خبراء التغذية بتناوله. عند طهي الجزر، تزداد مستويات مضادات الأكسدة بشكل ملحوظ. ومع ذلك، يحتوي الجزر على كمية أقل من فيتامين «سي» بمجرد طهيها. إذا كنت تتناول الجزر للحصول على مضادات أكسدة إضافية، قم بطهيها. إذا كنت ترغب في زيادة مستويات فيتامين «سي» لديك، فتناولها نيئة في سلطة أو سلطة كول سلو.

## السبانخ

يحتوي السبانخ على فيتامين «ج» وفيتامين «أ» وفيتامين «ك» وحديد وحمض الفوليك وبوتاسيوم، ونظراً لكونه غنياً جداً بالمغذيات، يطلق خبراء التغذية على السبانخ طعاماً مكتملاً. ولأوراق السبانخ مذاق رائع في السلطة أو كجزء من شطيرة.

ومع ذلك، سوف تحصل على المزيد من القيمة الغذائية المفيدة من السبانخ عن طريق طهيها، إذ يزيد محتواها من الحديد بشكل كبير.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.