

الفوائد التغذوية للخضار النيئة مقابل تلك المطبوخة



طبخ الجزر يقلل من تركيز فيتامين C ولكنه يزيد من توافر البيتا كاروتين

تعد الخضروات مصدرًا ممتازًا للفيتامينات (1) وللعناصر المعدنية (2) وللمواد الكيميائية النباتية (3) وللألياف الغذائية (4)، ومن الطبيعي أن يرغب المستهلكون المهتمون بصحتهم في معرفة كيف يحصلون على أكبر فائدة تغذوية من هذه الأطعمة الغنية بالمواد المغذية.

طهي الجزر أو سلقه يقلل من مستويات فيتامين C (الذي يلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على الكولاجين (5)، وهو يعتبر صمغًا يربط الخلايا والأنسجة الضامة معًا) ولكنه يزيد من توافر البيتا كاروتين (6)، وهو يُعتبر سلفًا لفيتامين A (الذي يلعب دورًا مهمًا في صحة البصر والوظائف التكاثرية (7) لدى كل من المرأة والرجل ونمو العظام، وتنظيم جهاز المناعة).

تركيز منخفض

تُفقد بعض العناصر الغذائية بأي طريقة من طرق الطهي المتبعة. تتحلل بعض الفيتامينات عند تعرضها للحرارة، ويتأثر تركيز بعض العناصر الغذائية بشكل خاص عند سلقها في الماء.

"فيتامين C وفيتامين B قابلان للذوبان في الماء، وكذلك بعض المواد الكيميائية النباتية، مثل الفلافونويد (8)،" كما قال جيفري بلومبيرغ Blumberg Jeffrey، أستاذ الأبحاث في كلية فريدمان لعلوم وسياسات علوم التغذية بجامعة تافتس Tufts. "هذه المواد الغذائية تنحلل في الماء عندما تُسلق الخضار." يوصي بلومبيرغ بتناول الخضار التي تحتوي على نسبة عالية من هذه العناصر الغذائية (مثل البروكلي (9) والكرب (10) والفليفلة) نيئة (غير مطبوخة أو مسلوقة). يقول بلومبيرغ "لو أردت طبخها، جرب طرّفًا مثل الطهي بالتبخير (11)، أو الطهي بالسلق (12)، أو القلي بالزيت أو الدهن (13)، أو التحميص، أو بالميكروويف، والتي تستخدم القليل من الماء." لو غُلّيت (سُلّقت) الخضار في ماء زائد، فإمكانك استخدام هذا الماء بعد السلق لتحضير مرقة أو صلصة منه، بدلاً من سكبها في حوض المطبخ، وبالتالي عدم الاستفادة من هذه العناصر الغذائية.

تولّد مسؤولية صحتك وزد من تنوع مدخولك من العناصر المغذية

تناول المواد الغذائية نيئة لتجنب خسارة العناصر الغذائية بسبب الطهي ليس هو الحل. وجدت دراسة نشرت في عام 2008 في المجلة البريطانية للتغذية أن اتباع نظام غذائي صارم متكون من خضار نيئة لمدة طويلة من الزمن كان مقترنًا بمستويات عالية نسبيًا من البيتا كاروتين في الدم ومستويات طبيعية من فيتامين A، ولكن، في الجانب المقابل، مقترن بمستويات منخفضة من الليكوبين (14) الذي يحارب سرطان البروستاتا. فائدة الطهي تتمثل في أن الحرارة تحلل أغلفة (جدران) الخلايا، وتحرر العناصر الغذائية. وهذا ما يفسر سبب اكتشاف الدراسات أن منتجات الطماطم المطبوخة مثل صلصة الطماطم والكاتشب تحتوي على مستويات أعلى من الليكوبين المتوفرة فيها مقارنة بمستوياتها المتوفرة في الطماطم النيئة. وقد وجدت دراسات أخرى أن الخضروات مثل الجزر والسبانخ والقرنبيط والفطر والكوسا والهلين (أو البرامع) (15) والملفوف والفلفل توفر كمية أكبر من الكاروتينات للجسم عند

طهيها مقارنة بمستوياتها لو تم تناولها نيئة.

طريقة الطهي مهمة

هناك ثمة فرق في طريقة طهي الخضار وتناولها من حيث توافر العناصر الغذائية وامتصاصها من قبل الجسم. بشكل عام، طريقة الطهي بالتبخير هي أفضل طريقة تحافظ على العناصر الغذائية، لأن هذه الطريقة تتجنب ذوبان المركبات الغذائية في الماء وتحد من التعرض للحرارة التي يمكن أن تؤدي إلى تحلل بعض الفيتامينات. وبغض النظر عن طريقة الطهي، عملية امتصاص بعض العناصر الغذائية أفضل لو >ضرت الخضار أو أُكلت في بعض الدهون الصحية. يقول بلومبرغ: "تُمتص الفيتامينات (A و D و E و K) القابلة للذوبان في الدهون والمغذيات النباتية (خاصة البيتا كاروتين، والليكوبين، والكاروتينات الأخرى) بشكل أفضل عند طهيها بالزيت النباتي". "تقطيع الخضروات يساعد أيضًا على تحرير وإطلاق هذه المركبات المعززة للصحة." لو رغبت في أكل الخضار النيئة، كما هو الحال في السلطة، أضف بعض الصلصة أو الأفوكادو أو المكسرات إليها للمساعدة في امتصاص العناصر الغذائية القابلة للذوبان في الدهون.

يقول بلومبرغ أفضل خيار هو تناول هذه الخضروات مهما كانت الطريقة التي تفضل أكلها بها. "الذوق والملمس مهمان. يقول بلومبرغ: "إذا لا تشتهيها، فلن تأكلها مطلقًا". "الأهم من تناول الخضار أكانت نيئة أم مطبوخة هو تناول الخضار ليس إ-لا. فكرة أن تحصل° على 50% من العناصر الغذائية لا تزال أفضل من عدم الحصول على أي شيء مطلقًا منها.

هذه المقالة نشرت في الأصل في رسالة جامعة تافتس للصحة والتغذية (16)، التي تنشرها كل شهر كلية فريدمان لعلوم وسياسات التغذية.