

أفضل طريقة طهي للحفاظ على القيمة الغذائية للخضروات

27 مارس، 2025



تعد الطريقة التي نطهو بها الخضروات أحد العوامل الحاسمة في الحفاظ على قيمتها الغذائية.

فبينما يعتبر تناول الخضروات ضروريا لصحة الجسم، فإن أسلوب الطهي قد يؤثر بشكل كبير على مقدار الفوائد الغذائية التي نحصل عليها.

وبهذا الصدد، أشار الخبراء إلى دراسة أجرتها سابقا جامعة شاه جلال للعلوم والتكنولوجيا في بنغلاديش، حيث تم فحص تأثير السلق والطهي بالبخار والطهي في الميكروويف على 6 أنواع من الخضروات الشائعة: اليقطين والبازلاء الخضراء والفلفل والسبانخ والجزر وفاكهة الحمضيات (ساتكورا).

وفوجئ الباحثون بنتائج الدراسة، حيث تبين أن السلق كان له "التأثير الأكثر ضررا" على المركبات الكيميائية الحيوية في الخضروات، خاصة البوليفينولات المضادة للأكسدة وفيتامين (سي). وكانت السبانخ أكثر تأثرا، حيث شهدت انخفاضا كبيرا في محتوى حمض

الأسكوربيك (فيتامين سي) .

ومن ناحية أخرى، تبين أن الطهي في الميكروويف كان الأكثر فعالية في الحفاظ على القيمة الغذائية للخضروات، حيث تم الاحتفاظ بنسبة 90% من فيتامين (سي) في معظم الحالات.

أما الطهي بالبخار، فقد كان له تأثير معتدل في الحفاظ على بعض المركبات الغذائية مثل الفلافونويدات، التي ترتبط بمضادات الالتهابات، كما حافظ على معظم محتوى البيتا كاروتين (بروفيتامين أ).

وخلص الباحثون إلى أن الطهي في الميكروويف يعد أفضل الطرق من حيث الحفاظ على محتوى البولي فينولات وفيتامين (سي)، بينما كان السلق هو الأكثر تدميرا للمغذيات.

ودعمت دراسات أخرى هذه النتائج، حيث أظهرت أن الطهي في الميكروويف يتفوق على طرق الطهي الأخرى في الحفاظ على المركبات الفينولية في الفطر، التي تتمتع بفوائد صحية مضادة للالتهابات. وهذا يشير إلى أن الطهي في الميكروويف قد يكون الخيار الأفضل للحفاظ على القيمة الغذائية في الكثير من الأطعمة.

ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن الأبحاث في هذا المجال ما زالت مستمرة. فقد تشير بعض الدراسات إلى أن السلق قد يؤدي إلى زيادة بعض المعادن مثل الكالسيوم والحديد في بعض الخضروات. لذلك، إذا كنت تستخدم الماء الناتج عن السلق في الحساء أو اليخنات، يمكنك الحفاظ على العناصر الغذائية "المفقودة" أثناء عملية الطهي.