

طبيب: 4 أطعمة قد تكون أكثر فائدة بالتعليب والتجميد

4 يوليو، 2026



حدد الطبيب كاران راجان، الجراح في هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، 4 أطعمة قد تكون أكثر فائدة عند تجميدها.

وأضاف راجان، أن بعض الفواكه والخضراوات المجمدة أو المعلبة قد توفر قيمة غذائية تضاهي، وتتجاوز أحيانا نظيراتها الطازجة، ومنها الطماطم المعلبة حيث تحتوي على مستويات أعلى من مضاد الأكسدة "ليكوبين" مقارنة بالطماطم النيئة، وتوفر كميات كالسيوم وحديد أعلى لكن ذلك لا يعني أن الطماطم الطازجة أقل فائدة، إذ تتميز باحتوائها على مستويات أعلى من فيتامين سي.

وتابع راجان، أن التوت الأزرق المجمد قد يحتفظ بكميات فيتامين أعلى ومركبات وبوليفينول مضادة للأكسدة، لأن التجميد يبطئ فقدان العناصر الغذائية، وكذلك البازلاء المجمدة قد تحتوي على مستويات أعلى من بعض فيتامينات وفيتامين ، نتيجة تجميدها بعد الحصاد مباشرة، وهو ما يساعد على الحفاظ على محتواها الغذائي.

وأردف راجان، أن السبانخ المجمدة قد تحتوي أيضا على مستويات أعلى من بعض أشكال فيتامين E، كما قد يكون امتصاص الحديد منها أفضل من السبانخ الطازجة، كما أن السبانخ المجمدة تُسلق غالبا قبل التجميد، مما يقلل مركبات "أوكسالات" التي تعيق امتصاص الحديد، ما يزيد من استفادة الجسم منه.