

DONDURULMUŞ BESİNLER

Dondurulmuş sebzelerin tazelerine oranla daha az değerli olduğunu düşünürseniz yanılıyorsunuz. Bağımsız araştırmalar gösteriyor ki, şoklama ile dondurulmuş sebzeler tazelerinden daha iyi olmasa bile en az tazesini ile eő değerde. C vitamini ile ilgili yapılan laboratuvar araştırmaları, sebze çeşitlerinin tüketim yollarına göre kaybını ortaya koymaya çalışmışlar. Çünkü C vitamini en kolay değer kaybeden vitamin. Eđer tüketmeye hazırlandığınız C vitamini hala yemeğinizdeyse, diğer tüm önemli vitamin ve mineraller de orada olur.

Bezelye; C vitamininin %60-%70'ini korur. Bu gösteriyor ki dondurulmuş ile tazesini arasında hiçbir fark yok.

Taze fasulye; Oda sıcaklığında korunmuş olan ile dondurulmuş arasında değer olarak hiçbir fark yok.

Brokoli; 3 gün oda sıcaklığında saklanmış brokoli ile dondurulmuş brokoli arasında aynı oranda yani %80'lik bir C vitamini kaybı oluşur.

İspanak; Bir günlük oda sıcaklığında oluşan %20'lik kayıp ile dondurulmuşu arasındaki oran aynı.

<http://www.diyetuzmani.com>