

Vitaminóvó tippek

Itt az ősz, kertjeink tele szebbnél szebb zöldségekkel és gyümölcsökkel. A gyümölcsökben, zöldség- és főzelékfélékben gazdag táplálkozásnak a betegségek ellen védő hatása van: minél nagyobb a napi mennyiség, annál nagyobb a védelem. A szervezet természetes ellenálló képessége javítható, ha étrendünk megfelelő mennyiségben tartalmazza az immunrendszer felépítéséhez, aktivitásához szükséges teljes értékű fehérjéket, az ásványi anyagok közül vasat, szelént, magnéziumot, rezet, cinket, továbbá egyes vitaminokat C-, D-, E- A-, B2- (riboflavin), B6- (piridoxin), B12- (kobalamin) és B9-vitamint (folsav).

Ideális az lenne, ha rendszeresen, naponta többször (legalább 3x) ennénk nyers gyümölcsöt, zöldségféléket!



Miért fontosak a zöldségek és a gyümölcsök a táplálkozásunkban?

- hozzájárulnak a szervezet vitamin – és ásványi anyag ellátásához,
- sokféleségük változatossá teszi a táplálkozást,
- jelentős víztartalmuk – üdítő, frissítő,
- tápanyagaik és egyéb összetevőik révén jelentős szerepük van az egészség megőrzésében,
- többségük energiatartalma nem nagy, így energiaszegény étrendben is javasolhatóak,
- zsiradéktartalmuk elenyésző (kivétel pl.: olajos magvak, avokádó),
- íz- és illatanyagaik serkentik az emésztőnedvek termelését,
- kedvezően hatnak a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartására,
- egyik legnagyobb értékük az élelmi rosttartalom, mely
 - befolyásolja a szénhidrát és zsíryanycserét,
 - csökkenti az éhségérzetet és
 - elősegíti a jó bélműködést

Legkedvezőbb az érett, nyers, jól megmosott és hámozatlan gyümölcs fogyasztása.

Tény, hogy a talaj minősége, a termelés körülményei nagyban befolyásolják zöldségeink, gyümölcsjeink tápanyagtartalmát. Erről sokat lehet hallani, de arról kevesebbet, hogy bizony tárolás és feldolgozás (ételkészítés) során is károsodnak ezek az értékes anyagok, különösen a hőérzékeny vitaminok.



Vitaminvesztéséget befolyásoló tényező a tárolás ideje és körülményei, a tárolási hőmérséklet és a konyhatechnikai műveletek (pl. párolás, főzés).

A legnagyobb csökkenés a hőkezeléssel járó műveleteknél következik be, de egyes vitaminoknál már rövid idejű, szobahőmérsékleten való tárolás is csökkenti a mennyiségét:

- a legnagyobb mértékű csökkenés a tárolás első napjaiban következik be
- C-vitamin esetében 2 nap alatt akár a felére csökkenhet a koncentráció
- a bomlási folyamat a tárolás során fokozatosan lassul
- megfelelő tárolási módszerek alkalmazásával (pl. savanyítás, fagyasztva tárolás) a vitamintartalom csökkenését jelentősen korlátozhatjuk, és akár több hónapig is minimális veszteséggel tarthatjuk el élelmiszereinket
- gyümölcsök esetében a lekvár- és befőtt készítés közben a legtöbb esetben jelentősen csökken a hőérzékeny vitaminok mennyisége

A különböző főzési eljárások során jelentkező vitaminvesztés:

Forralás: 35 – 60%

Gőzölés: 10 – 25%

Főzés nagy nyomáson: 5 – 10%

Főzés mikrohullámú sütőben: 5 – 25%

Sütés: 10 – 47%

Párolás/Dinsztelés: 10 – 12%

Grillezés: 10 – 12%

Sütés zsiradék nélkül: 10 – 12%

Sütés olajban: 7 – 10%

Összefoglalva: minél frissebb, lehetőleg nyers, vagy kíméletes módon feldolgozott, ill. megfelelően tárolt zöldségek és gyümölcsök fogyasztásával biztosíthatunk több vitamint szervezetünknek.

Vitaminóvó tippek:

- a zöldséget még egészben és hámozás előtt mossuk meg folyóvízzel
- kerüljük a hosszadalmas áztatást
- csak vékonyan hámozzuk meg a zöldségeket és a gyümölcsöket, esetleg



héjukban főzzük meg őket

- nagy szeletekre daraboljuk fel a nyersanyagokat
- a nyers zöldség- és gyümölcssalátákhoz adjunk kevés citromlevet vagy ecetet a C-vitamin-veszteség mérséklése érdekében
- használjuk a lehető legkevesebb vizet főzés, párolás során
- használjunk fedőt
- a konzerv- és fagyasztott zöldségeket mindig előzetesen már felmelegített folyadékba tegyük
- a zöldséget, gyümölcsöt csak puhára, ne pépesre főzzük
- az ételt lehetőség szerint azonnal tálaljuk
- a melegen tartás során a C-vitamin-tartalom egy óra alatt 4-17, két óra alatt 7-34 százalékkal csökken

Forrás: ÉletFa Mód klub / Életfa Program

Szép napot kívánok:

Tóthné Cserhalmi Mariann

Életvezetési és Minősített

Egészségterv Tanácsadó

Életfa Program – Tata

20/549-15-99