ما هي الأطعمة اذا تناولتها مجمدة أفضل للصحة من الطازجة؟



ان المتعارف عليه أن الأطعمة المجمدة سيئة لصحتنا مقارنة بالخيارات الطازجة، لكن خبيرة تغذية كشفت أن هذا الأمر ليس صحيحا فعليا.

قالت خبيرة التغذية البريطانية ريانون لامبرت أن هذا ينطبق بشكل خاص على الأطعمة القابلة للتلف أو التي يصعب العثور عليها، حيث أن الإصدارات المجمدة أكثر ملاءمة من حيث مدة الصلاحية وسهولة الوصول إليها.

وبحسب لامبرت، فإن الأطعمة التالية قد تكون فوائدها أفضل على الصحة عندما تكون مجمدة:

اللحوم

تفيد لامبرت أن اللحوم الطازجة تفقد العناصر الغذائية بمرور الوقت ويمكن أن تحتوي على إضافات ومواد حافظة تهدف إلى إبقائها صالحة للأكل لفترة أطول.

ويمكنك تجنب فقدان العناصر الغذائية والنكهة عن طريق اختيار لحوم البقر والدجاج الموجودين في قسم الأطعمة المجمدة بالمتاجر، حيث "يساعد تجميد اللحوم أو شرائها مجمدة على الاحتفاظ بالعناصر الغذائية والنكهة".

الأسماك

بالمثل، يحافظ تجميد الأسماك على الأحماض الدهنية الصحية للقلب، مثل أحماض أوميغا 3. وتوضح لامبرت: "وجدت دراسة حديثة أن معظم أحماض أوميغا 3 الموجودة في الأسماك تظل متاحة من الناحية الغذائية حتى بعد ثلاثة أشهر من التجميد".

البروكلي

تقول لامبرت إن البروكلي يحصل على دفعة كبيرة من العناصر الغذائية من التجميد، حيث أن "وضعه في الفريزر بعد الحصاد بفترة وجيزة يساعد على حبس الفيتامينات ومضادات الأكسدة الأساسية، والحفاظ عليها لفترة أطول".

فول الصويا

تشير لامبرت إلى أنه من الأفضل شراء فول الصويا مجمدا، قائلة: "فول الصويا له فوائد أكثر عند شرائه مجمدا". موضحة أنه يمنح المستهلكين فوائد أكبر للجسم والعقل، حيث أن الايزوفلافون في فول الصويا ومنتجات الصويا يمكن أن يعزز الانتباه وسرعة المعالجة لدى الأطفال في سن المدرسة.

السبانخ

تحتوي السبانخ على مستويات هامة من فيتامينات ك وسي، والكالسيوم، وحمض الفوليك، وهذا الأخير يدعم انقسام الخلايا ويساعد على منع العيوب الخلقية أثناء الحمل.

ومع ذلك، فإن السبانخ الطازجة لها مدة صلاحية قصيرة بشكل ملحوظ. بالإضافة إلى ذبولها، فإن العناصر الغذائية الحيوية الموجودة في المادة الخضراء تستنفد بعد بضعة أيام.

ووفقا للامبرت، "شراؤها مجمدة يحافظ على فيتامين سي وحمض الفوليك سليمين لفترة أطول، وتحافظ على قيمتها الغذائية لعدة أشهر".

الذرة الحلوة

عندما يتم تجميد الذرة الحلوة، فإنها تكون في قمة طعمها وفوائدها المغذية.

وتشرح لامبرت: "تحتوي الذرة المجمدة على فيتامين سي أكثر من الذرة الطازجة، كما تفقد الذرة الحلوة الطازجة ما يصل إلى 50% من محتواها من السكر في غضون 12 ساعة من قطفها، ما يجعل التجميد خيارا ألذ بكثير".