

Preservare i nutrienti degli alimenti



Preservare i nutrienti degli alimenti

Spesso pensiamo che cucinare in casa sia la direzione migliore per seguire uno stile di vita sano, su questo non c'è dubbio ma dovremmo imparare a preservare i nutrienti dei nostri alimenti altrimenti il nostro obiettivo diventa nullo e ci ritroveremo a mangiare cibo privo di proprietà benefiche.

Per esempio sapevate che le verdure dopo la cottura perdono fino al 87% della loro vitamina C, mentre carote, patate e altri vegetali perdono fino al 33% di vitamina B1, 61% di B3 e 76% di vitamina C.

Tra gli errori più comuni c'è anche l'esposizione all'ossigeno, infatti gli alimenti (dopo la loro "apertura") andrebbero conservati in contenitori ermetici per far in modo che non perdano le loro proprietà, ad esempio un cetriolo "aperto" non conservato in modo opportuno può perdere dal 41% al 49% di vitamina C nelle prime tre ore.

Il metodo migliore per consumare frutta e verdura è attraverso succhi freschi, utilizzando naturalmente un estrattore di

spremitura a freddo, i costi di questi macchinari non sono bassissimi ma è un buon investimento se decidete di seguire uno stile di vita salutare.