ÇİĞ Mİ YOKSA PİŞMİŞ Mİ?

Domates piştikçe yararı artıyor. Havuç haşlanırsa içerdiği antikanserojen maddelerin yararı ikiye katlanıyor, C vitamini ve magnezyum içeren besinler ise pişirilmemeli. Hangi besinlerin çiğ ya da pişmiş olarak tüketilmesi gerektiğini biliyor musunuz?
Çiğ meyve ve sebzelerin sağlığımız üzerindeki önemi, ilk kez 80'li yıllarda tıp gündemine oturdu. Doktor Max Bircher-Benner, çiğ besinlerin fotosentez aracılığı ile güneş enerjisini depoladıkları ve yiyen kişiye aktardıkları tezini bu yıllarda öne sürmüştü. O tarihten sonra yapılan sayısız araştırma, bu tezin doğruluğunu kanıtladı. Evet, günde beş porsiyon çiğ meyve ve sebze yemek, kanser türlerini yok ediyor, bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Ancak yapılan son araştırmalarda ortaya çıkan bir diğer gerçek şu ki, meyve ve sebzelerdeki bazı besinsel değerlerin etkisi, ısınma sonucunda artıyor. Örneğin domates, güçlü bir antioksidan olan ve kanser hücrelerini öldüren 'licopen' adlı bir madde içeriyor. Yüksek ısıya dayanıklı olan bu maddenin ısı derecesi arttıkça, gücü ve etkisi 3-4 kat artıyor. Uzmanların araştırmalarına göre yüksek ısıda uzun süre pişirilen domates salçası ve ketçap kanseri önlüyor.

Çiğ besinin avantajları...
Çiğ meyve ve sebzelerin en büyük avantajı, tadını ve besinsel değerlerini koruması. Çünkü bazı vitamin ve mineraller ısınınca yok oluyor. Örneğin C vitamini ısıya dayanıksız olduğu için turunçgiller, kivi ve çileğin çiğ tüketilmesi gerekiyor. E ve B6 vitaminleri de ısınma sonucunda etkisini kaybediyor. Bazı mineraller de pişme sonucunda olumsuz etkileniyor. Örneğin magnezyumun yüzde 60-75'i yok oluyor. Bu nedenle magnezyum kaynağı olan besinleri mümkün olduğunca çiğ tüketmeye özen gösterin.
Çiğ besinlerin bir başka avantajı da, az kalori içermesi. Çünkü meyve ve sebzeleri pişirirken yağ, tuz şeker gibi kalorisi yüksek maddeler ekliyoruz.
Çiğ besinler organizmanın daha düzenli çalışmasına katkıda bulunuyor. Pişmiş besin ağırlıklı beslenme alışkanlığında, sadece enfeksiyon durumunda harekete geçen akyuvarlar hızla çoğalıyor. Bu da organizmayı yoruyor.

Pişmiş besinin avantajları...
Hiç kuşku yok ki, bazı meyve ve sebzeler pişince bakterilerden arınıyor. Hele kaynama süresi artıkça mikroplar tamamen yok oluyor.
Pişmiş besinler, bazı vitamin ve minerallerin alımını kolaylaştırıyor. Örneğin pancar çiğ olarak B1 vitamini alımını engelliyor. Oysa pişirilince aynı vitaminin alımını kolaylaştırıyor.

Çiğ mi pişmiş mi yiyelim?
Yapraklı sebzeleri çiğ ya da az su ile kısa sürede pişirerek yiyin. Köklü sebzeler ise iyi pişirilmeli, aksi takdirde hazımsızlık yapabilir. Örneğin soğan kalın dilimlenmiş ve yeterince pişirilmemişse içerdiği maddeler nedeniyle acımtırak olur. Brokoli ve lahana gibi sebzeler de uzun süre pişirilirse tadı bozulur.

Lahanagilleri pişirmeyin Lahana, karnabahar ve Brüksel lahanası, asit folik, C vitamini ve betakaroten açısından son derece zengindir. Pişirilince besinsel değerlerinin büyük kısmını kaybederler. Bu nedenle çiğ salata olarak yenmeli ya da buharda pişirilmelidir.

Kabak az pişmeli Orta boy bir kabak, çiğ ya da az pişmiş yenirse, yetişkin bir insanın günlük folik asit ihtiyacının yüzde 50'sini karşılar. Haşlanmış kabakta karoten maddesi etkili bir antioksidandır. Özellikle kirli havaya maruz kaldığımız şu günlerde bol bol haşlanmış kabak yiyin. Ancak besinsel değerlerinin büyük bölümünün kabuğunda olduğunu unutmadan.

Maydanoz ve biberi çiğ yiyin Hepsi zengin birer C vitamini kaynağı olduğu için çiğ yemelisiniz. Eğer biberi hazmetmekte güçlük çekerseniz buharda pişirin. Bu pişirme yöntemi C vitamininin kaybolmasını önlüyor.

Pancarı mutlaka pişirin Çiğ pancarda bulunan bir madde, B1 vitamini alımını önlüyor. Bu madde yüksek ısıya maruz kaldığında ise etkisini kaybediyor. Pancarı salatada kullanacaksanız bile haşlayın.

Tahıl ve kurubaklagiller Bu besinler piştiği zaman içeriğindeki nişastalı maddeleri hazmetmek kolaylaşıyor. Ayrıca ısınma sonucunda liflerin besin değerleri artıyor ve daha etkili oluyor.

Patlıcan ve patates iyi pişmeli İkisi de sinir sisteminin düzenli çalışmasını engelleyen bazı toksit maddeler içeriyorlar. Ancak iyi pişirildikleri zaman bu maddeler etkisiz hale geliyor. Özellikle patatesin çok iyi pişmesi gerekiyor.

Et çeşidine göre. Fileto gibi kemiksiz etleri yüksek ateşte ve kısa sürede pişirin. Tavuk but orta ateşte veya

fırında, tavuk göğüs eti uzun süre ve iyi pişirilmeli. Balığı haşlama, ızgara ya da buğulama olarak hazırlamanızda fayda var.

Makama ve pilav diri kalmalı Makarnayı çok pişirirseniz vitamin kaybına uğrar ve hazmetmesi güçleşir. Pilav ise uzun süre piştiği zaman nişasta ve vitamin değeri azalır.

Yumurta çok pişmesin En yararlısı yumurtayı 'rafadan' pişirmek. Uzun süre pişirirseniz yumurta akında bulunan 'avidina' adlı madde, sarısında bulunan besinsel değerleri yok ediyor.

Süt ve süt ürünleri Pastörize sütü pişirmenize gerek yok. Isıtınca yüzeyinde biriken kaymak, sütün besinsel değerlerinin büyük bölümünü içerir. Nedense çoğumuz bu kaymağı ayırmakla hata ediyoruz. Ayrıca, pastörize süt kaynatılırsa içerdiği B1 ve B2 vitaminleri kayboluyor. Ancak pastörize ya da sterilize edilmemiş açık süt mutlaka kaynatılmalı.

Peynir ve yoğurt ise besinsel değerlerinden çiğ olarak yararlanılan vitamin ve mineral yönü zengin temel besinler.

© lezzetler.com tarif no:57501 • adı:Çiğ mi Yoksa Pişmiş mi? • gönderen:Gölgeler ve Ateş • indirme tarihi:18.04.2024 - 15:28