

نخيل نيوز سر غذائي في الطماطم المطبوخة



نخيل نيوز - متابعة

أفادت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة ألكسندرا شيبيليغا بأن الطماطم الطازجة تعد عادة مكونا أساسيا في السلطات الصحية، إلا أن للطماطم المطبوخة ميزة خاصة.

ووفقا لها، يؤدي تسخين الطماطم إلى تغيير بنيتها النسيجية، ما يسهل على الجسم امتصاص بعض الكاروتينات، ولا سيما الليكوبين. لكن هذا لا يعني أنه ينبغي تصنيف الطماطم إلى "صحية نيئة" و"غير مفيدة بعد الطهي". وأشارت الخبيرة إلى أن الليكوبين هو المسؤول عن منح الطماطم لونها الأحمر، وهو أحد أنواع الكاروتينات. وأظهرت الدراسات العلمية أن المعالجة الحرارية تزيد من توافره الحيوي، كما يؤدي التسخين إلى تدمير جزء من جدران خلايا الطماطم، ما يساعد على تحرير الليكوبين بشكل أكثر فعالية. ويظهر هذا التأثير بصورة خاصة عند طهي الطماطم مع كمية قليلة من الزيت النباتي.

وقالت: "يتغير التركيب الغذائي للطماطم المطبوخة، ما يسهل على الجسم امتصاص بعض العناصر الغذائية. والليكوبين أحد المركبات التي تستفيد من المعالجة الحرارية المعتدلة. كما أن إضافة كمية قليلة من الزيت مهمة أيضا، لأن الليكوبين مركب قابل للذوبان في الدهون".

ووفقا لها، لا يعني ذلك بالطبع قلي الطماطم حتى تصبح مقرمشة، بل يمكن طهيها على نار هادئة أو شويها أو إضافتها إلى الصلصة. وأظهرت إحدى الدراسات أن تناول الطماطم المطبوخة بزيت الزيتون أدى إلى زيادة ملحوظة في مستوى الليكوبين في الدم مقارنة بتناول الطماطم النيئة المقطعة.

وأكدت الخبيرة أن الاستنتاج بأن قلي الطماطم يجعلها "أفضل بشكل عام" يعد مضللا، إذ إن تعرضها لدرجات حرارة مرتفعة لفترات طويلة قد يؤدي إلى تحلل بعض المواد الحساسة للحرارة. لذلك، من الأفضل التنويع في طرق تناول الطماطم، بدلا من التخلي تماما عن الخضراوات الطازجة لصالح المطبوخة أو المقلية.

وقالت: "توفر الطماطم الطازجة للجسم الماء والألياف الغذائية ومكونات أخرى لا تتطلب تحضيرها خاصا. لذلك، يبقى الخيار الأمثل هو التنويع بين تناولها طازجة ومشوية أو مطبوخة. وللحصول على كمية أكبر من الليكوبين، يمكن طهي الطماطم مع قليل من الزيت".