

10 cách để bảo toàn tối đa dinh dưỡng trong thực phẩm

Ngày nay, các sản phẩm rau củ quả từ các trang trại được vận chuyển đến chợ hay siêu thị ở các thành phố, sau đó do công việc bận rộn nên người tiêu dùng thường mua về cho vài ngày và bảo quản tủ lạnh (thậm chí có thể tới vài tuần) rồi mới được đem ra chế biến. Trong khi đó, ngay sau khi đã được thu hoạch, rau củ quả đã lập tức bắt đầu quá trình phân hủy mất đi các giá trị dinh dưỡng!

Dưới đây là một số cách đơn giản để có thể lưu giữ được nhiều chất dinh dưỡng nhất trong trái cây và rau xanh

1. Không rửa ngay lập tức

Trong đa số các trường hợp, việc rửa rau củ sẽ kích thích sự hư hỏng và làm tăng nhanh quá trình hình thành nấm mốc. Do vậy, chúng ta chỉ nên rửa rau và trái cây ngay trước khi ăn mà không nên rửa rồi bỏ vào tủ lạnh, vài ngày sau mới ăn. Rửa sẽ loại bỏ các lớp bảo vệ bên ngoài, làm rau và trái cây chín nhanh hơn, đặc biệt là các loại quả họ đậu.

2. Đóng gói nhẹ nhàng và tách riêng từng loại

Nếu ta càng để rau gần với các loại thực phẩm khác trong tủ lạnh, rau sẽ càng héo và thối nhanh hơn. Trái cây được bảo quản cùng một chỗ sẽ chín sớm và làm hỏng các loại rau xung quanh. Đặc biệt là táo, có thể biến các loại rau lá xanh thành lá màu nâu.

Chúng ta nên tách riêng trái cây và rau, bảo quản ở những ngăn khác nhau của tủ lạnh và không đóng gói quá chặt, loại bỏ các loại dây buộc hoặc dây cao su mà người bán hàng dùng để buộc rau và gói rau nhẹ nhàng bằng giấy, túi nhựa, túi vải, hoặc đồ đựng làm bằng thủy tinh. Chúng ta cũng cần chú ý là, cà chua sẽ được lưu giữ tốt nhất trong môi trường tự nhiên, bảo quản cà chua trong hộp nhựa sẽ làm cà chua chín và thối nhanh hơn, tránh lưu giữ rau quả trong các loại túi quá kín vì chúng sẽ bị “chết ngạt” và tăng tốc độ thối/hư hỏng.

Đa số các loại rau đều được bảo quản tốt nhất trong ngăn đựng rau của tủ lạnh. Tỏi, hành, họ, khoai tây, khoai lang và bí đỏ sẽ được bảo quản tốt nhất trong môi trường mát và tối.

4. Mua rau quả ở các kệ phía trước (có tiếp xúc ánh sáng), không phải kệ phía sau

Một phát hiện lý thú nữa bởi các nhà nghiên cứu của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ cho thấy trong vòng 24 giờ tiếp xúc với ánh sáng tại các quầy bán hoa quả, rau được đựng ở các kệ phía trước có giá trị dinh dưỡng cao hơn cùng loại rau đó, nhưng được để ở các kệ phía sau, mặc dù những loại này khi để vào kệ hàng đã được kiểm tra có hàm lượng dinh dưỡng ngang nhau.

Một số chất dinh dưỡng thiết yếu như: folate, beta – carotene, vitamin K giữ hàm lượng cao hơn một cách đáng kể ở kệ rau tiếp xúc nhiều với ánh sáng, tương tự hàm lượng lutein, beta – carotene và vitamin K cũng cao hơn.

5. Mua rau quả trực tiếp từ những người nông dân địa phương

Mua rau quả trực tiếp từ người nông dân sẽ giảm thời gian vận chuyển và thời gian bảo quản, do đó, sẽ giúp bạn giữ được nhiều chất dinh dưỡng hơn.

6. Nếu bạn không định ăn ngay, hãy mua hoa quả đông lạnh

Các nghiên cứu so sánh giữa hoa quả đông lạnh và hoa quả tươi đã chỉ ra rằng, hoa quả đông lạnh có thể giữ được nhiều chất dinh dưỡng hơn hoa quả tươi, miễn là chúng được làm đông lạnh ngay sau khi thu hoạch.

Các nhà nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, mặc dù đa số các chủ cửa hàng rau đều khẳng định rằng, rau của họ là rau mới được thu hoạch trong vòng 4 ngày trở lại, nhưng trên thực tế, chúng đều được thu hoạch trong vòng ít nhất là 9 ngày (thậm chí là nhiều hơn), và sau đó có thể vẫn được bày bán thậm chí sau thời điểm tiến hành nghiên cứu 4 ngày nữa. Khi về đến nhà bạn, rau quả lại được bảo quản (một lần nữa), nghĩa là chúng có thể đã được bảo quản khoảng 16 ngày (nửa tháng) vào thời điểm bạn ăn rau củ.

Theo một nghiên cứu tại Viện Thực phẩm Hoa Kỳ, không bảo quản lạnh có thể mất đến khoảng 45% lượng dinh dưỡng, bông cải xanh và bông cải trắng có thể mất khoảng 25%, và cà rốt có thể mất khoảng 10% giá trị dinh dưỡng sau khi thu hoạch nếu để lâu mới tiêu thụ.

Nghĩa là, đậu đỗ đông lạnh có thể chứa lượng vitamin C nhiều hơn đậu đỗ tươi khoảng 30% và đậu xanh đông lạnh có thể chứa nhiều hơn đậu xanh tươi khoảng 45% giá trị dinh dưỡng. Một nghiên cứu khác xuất bản năm 2007 trên tạp chí the Journal of the Science of Food and Agriculture cũng đã xác nhận điều này.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, việc mất đi các chất dinh dưỡng từ các loại rau quả tươi sống trong quá trình bảo quản và nấu nướng có thể sẽ nhiều hơn những gì chúng ta vẫn nghĩ. Phụ thuộc vào từng loại mặt hàng, quá trình đóng hộp và quá trình đông lạnh có thể sẽ giúp giữ lại được nhiều giá trị dinh dưỡng hơn.

Do vậy, nếu không có ý định ăn ngay những loại trái cây và rau xanh mà mình sắp mua và có định bỏ vào tủ lạnh vài ngày rồi mới ăn, thì tốt nhất, chúng ta nên mua rau quả đông lạnh.

6. Mua rau củ non

Nhìn chung, rau quả non sẽ có nhiều chất dinh dưỡng hơn rau quả đã già. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, lá rau khi còn non sẽ có nhiều hoạt chất sinh học và có hàm lượng các chất dinh dưỡng cao hơn các loại lá già. Điều này cũng đúng với các loại rau họ cải.

7. Bảo quản nguyên vẹn

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, nếu chúng ta cắt trái cây và rau quả, sau đó mới bảo quản chúng, thì trái cây và rau quả sẽ mất đi từ 10-25% lượng chất chống oxy hóa (như vitamin C và carotenoid) trong khoảng 5-6 ngày, do chúng tiếp xúc với khí oxy.

Tương tự, tránh cắt các loại rau vì làm như vậy sẽ làm giải phóng ra các chất kích thích quá trình hư hỏng và thối. Việc cắt rau cho vào túi và bảo quản trong tủ lạnh có vẻ rất thuận tiện, nhưng nếu chúng ta làm như vậy, bạn đã vô tình làm mất đi các chất dinh dưỡng và thậm chí là đã kích thích quá trình xuống cấp của thực phẩm. Tốt nhất, chúng ta chỉ nên cắt rau quả ngay trước khi ăn.

8. Mua nấm được tiếp xúc với ánh sáng

Các loại nấm truyền thống thường chứa rất ít hoặc không có vitamin D, nhưng những loại nấm được trồng dưới ánh sáng tia UV có thể biến một loại sterol thực vật nội sinh (ergosterol) thành vitamin D. Chúng ta cũng có thể phơi các loại nấm tại nhà, để chúng được tiếp xúc với ánh sáng. Hiện nay, trên thị trường một số nhãn sản phẩm cũng ghi rõ rằng đây là loại nấm được tiếp xúc với tia UV.

9. Suy nghĩ kỹ trước khi nấu rau củ

Quá trình nấu có thể phá hủy các carotenoid có tác dụng chống oxy hóa như beta- carotene, lycopene, và lutein. Luộc sẽ làm các chất này dễ hòa tan vào nước hơn và nấu chín quá kỹ (dưới bất cứ hình thức nào) cũng làm mất đi các chất dinh dưỡng do các tế bào bị phá hủy.

Để giữ được nhiều chất dinh dưỡng nhất chúng ta nên chế biến bằng cách hấp, xào hoặc rán qua và đập chặt vung nồi khi có thể. Nhìn chung, các chất dinh dưỡng sẽ được giữ lại nhiều hơn nếu thực phẩm ít được tiếp xúc với nước, thời gian nấu chín ngắn và ít tiếp xúc với nhiệt.

Không nên rửa các loại hạt quá kỹ, ví dụ như vỏ gạo kỹ (trừ khi hướng dẫn sử dụng yêu cầu). Rửa/vỏ quá kỹ có thể làm mất đi khoảng 25% lượng vitamin B1.

10. Uống nước ép trái cây ngay sau khi làm xong, không để dành

Khi bạn chuẩn bị nước ép trái cây, tốt nhất bạn nên uống các loại nước ép trái cây ngay sau khi vừa làm xong. Việc ép lạnh nước trái cây sẽ giữ lại được nhiều chất dinh dưỡng hơn là xay sinh tố.

Nếu thực hiện được toàn bộ các phương pháp bảo quản và sử dụng trên, chúng ta sẽ giữ được trái cây và rau củ tươi ngon và quan trọng là giúp cơ thể được nạp nhiều vitamin và dưỡng chất nhất có thể!