

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Gotowanie warzyw nie zawsze niszczy zawarte w nich witaminy**



**To nie prawda, że gotowanie warzyw zawsze niszczy zawarte w nich witaminy. Jedne faktycznie niszczy, ale innych jest więcej. Nie ma idealnej metody przyrządzania warzyw, należy jeść ich jak najwięcej w różny sposób przyrządzone - twierdzi „New York Times”.**

Wiele osób jest przekonanych, że najzdrowsze są surowe warzywa i owoce. To jest prawda, ale tylko w odniesieniu do niektórych składników pokarmowych. Przeprowadzone w Niemczech badania 200 osób wykazały, że ci, którzy jedzą głównie surowe warzywa wchłaniają duże ilości beta karotenu, ale spożycie likopenu jest u nich poniżej przeciętnej.

Obróbka termiczna zwiększa dostępność znajdującego się w pomidorach likopenu. Pod wpływem temperatury z komórek tego warzywa wydostaje się on na zewnątrz i wtedy w większej ilości może być wykorzystany przez organizm. Dlatego w ketchupie jest więcej likopenu aniżeli w surowych pomidorach.

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witamina C i B, oraz polifenole. Groszek konserwowy i marchew z puszki zawiera od 85 do nawet 95 proc. mniej witaminy C niż w postaci surowej. Wysoka temperatura niszczy również trzy czwarte zawartości witaminy C w szpinaku. Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje, że utracona zostaje większość zawartych w warzywach i owocach witamin, ale w innych przypadkach (np. gotowanie na parze) strata ta nie przekracza 15 proc. - wynika z badań specjalistów University of California.

Różny jest też wpływ mrożenia warzyw i owoców na poszczególne składniki pokarmowe. Bardziej wrażliwe są antocyjany, należące do flawonoidów substancje pełniące funkcje barwników i przeciwutleniaczy. Po półrocznym przechowywaniu w zamrożonych wiśniach jest już jedynie połowa tych substancji. Z kolei witaminy C jest więcej w zamrożonych produktach niż w świeżych. W tym przypadku jest to spowodowane tym, że niekorzystnie wpływa na nią transport i przechowywanie świeżych warzyw i owoców. Zanim dotrą na stoły, znika z nich część witaminy C.

Na gotowanie i wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K oraz przeciwutleniacze karotenoidy. Z raportu opublikowanego przez „Journal of Agriculture and Food Chemistry” wynika nawet, że tradycyjne gotowanie w wodzie jest bardziej korzystne w przypadku marchwi, cukinii oraz brokułów aniżeli gotowanie na parze, a nawet spożywanie na surowo. Nie ulega tylko wątpliwości, że najbardziej niekorzystną metodą przyrządzania warzyw jest ich smażenie.

Trzeba pamiętać jednak o tym, że poszczególne składniki w tych samych produktach różnie reagują na ten sam sposób obróbki termicznej. W gotowanej marchwi mamy więcej karotenoidów w porównaniu do surowej, ale w surowej jest z kolei więcej polifenoli.

Przyrządzenie potraw w kuchence mikrofalowej nie jest takie złe jak się na ogół sądzi. Na przykład warzywa poddane działaniu mikrofalali zawierają więcej witamin. Wskazują na to badania przeprowadzone w 2007 r., które wykazały, że zarówno zwykłe gotowanie, jak i na parze powoduje utratę od 22 do 34 proc. witaminy C. W przypadku kuchenki mikrofalowej strata ta nie przekracza 10 proc.

Nie trzeba zatem ograniczać się do jednej metody przygotowywania potraw. Należy jedynie kierować się zasadą, by spożywać jak najwięcej warzyw i owoców w różnych postaciach i przy wszelkich okazjach. Jeśli sięgamy po nie regularnie, to obojętnie czy są one gotowane, czy też surowe, zapewnimy sobie właściwy dopływ witamin i innych cennych składników pokarmowych.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19805.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**