ต้มผักอย่างไร ไม่ให้เสียวิตามิน

"ผัก" เป็นหนึ่งในอาหารหลักที่เราควรรับประทานเป็นประจำ และถ้าจะให้ได้ในแง่ของคุณทางโภชนาการแล้วการรับประทานผัดสดเป็นสิ่งที่ดีที่สุด แต่สำหรับการปรุงอาหาร ซึ่งบางครั้งเราต้องนำผักเหล่านั้นมาลวกหรือต้มในน้ำแกง ซึ่งก็อาจจะทำให้สูญเสียสารอาหารที่มีประโยชน์ไปได้

ฉะนั้นการต้มผักที่ถูกต้องคือ ควรใช้น้ำในการต้มผักแต่น้อย เพราะวิตามินและเกลือแร่บางชนิดสามารถละลายไปกับน้ำที่ใช้ต้มซึ่งโดยปกติเรามักจะเทน้ำต้มทิ้ง ถ้าใช้น้ำน้อยโอกาสที่จะสูญเสียสารอาหารต่าง ๆ ก็น้อยลง

ในการต้มผักควรใช้ไฟแรงและใช้เวลาในการต้มสั้น ๆ เนื่องจากวิตามินบางชนิด เช่น บี1 บี12 และวิตามินซี จะสลายไปเมื่อโดนความร้อนนาน ๆ ดังนั้นควรใช้ไฟแรงและใส่ผักลงไปเมื่อน้ำเดือด ลวกไม่เกิน 3 นาที ก็แพียงพอ

นอกจากนั้นผักที่จะนำไปต้มไม่ควรจะหั่นชิ้นเล็กเกินไปด้วย

ผู้หาข้อมูล : นางวนิดา มารัดยูซบ
ที่มา: teenee.com