

کدام ویتامین‌ها با خشک کردن میوه از بین می‌روند؟

میوه‌ها و تنقلات خشک شده به راحتی قابل نگهداری و خوردن هستند. اما سوال مهم اینجاست که در روند خشک کردن کدام ویتامین‌ها از بین می‌روند؟

به گزارش سایت خبری پرسون، به عقیده کارشناسان در فرایند خشک کردن میوه و تنقلات ویتامین‌های A و C از بین می‌روند.

از سوی دیگر با کوچک شدن حجم، کالری آن افزایش یافته ولی به دلیل سایر مزایایی که دارد، قابل چشم پوشی نیستند.

کشمش یکی از معروف‌ترین میوه‌های خشک شده است که درواقع انگور خشک است.

سرشار از آنتی اکسیدان بوده و به محافظت از سلول‌ها کمک می‌کند.

همچنین منبع خوبی از فیبر، آهن و پتاسیم است.

در طول خشک شدن، انگور آب خود را از دست می‌دهد اما قند و کالری آن باقی می‌ماند.

تقریباً هر ۶۰ دانه کشمش ۱۷ گرم قند دارد.

زردآلو

زردآلو خشک از نظر مواد مغذی بیشتر از زردآلوی تازه است.

۵ الی ۶ زردآلوی خشک چهار برابر فیبر بیشتری نسبت به تازه آن دارد.

به کاهش خطر حملات قلبی، دیابت و سرطان کمک می‌کند و منبع پتاسیم، آهن و کلسیم است.

آلو خشک

ویتامین K، آهن و فیبر داشته ولی کالری و قند بالایی دارد. ضد یبوست نیز هست.

توت خشک

شکر و کالری در توت خشک بالاست اما فیبر و آهن و پتاسیم خود را حفظ می‌کند. زغال اخته نیز آنتی اکسیدان بالایی دارد اما وقتی خشک می‌شود نیمی از خاصیت خود را از دست می‌دهد.

گفتنی است از کلم بروکلی گرفته تا کدو حلوائی و سبزیجات را می‌توان خشک کرد و در سوپ استفاده نمود اما یادمان باشد اغلب ویتامین A و C خود را در فرایند خشک کردن از دست می‌دهند.