

3 mẹo giữ rau quả ngon đảm bảo dinh dưỡng

18:28 04/11/2018

Để có thể lưu giữ được nhiều chất dinh dưỡng nhất có thể trong trái cây và rau xanh, người tiêu dùng cần lưu ý một số điều sau.



Không rửa ngay lập tức

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

Đóng gói nhẹ nhàng và tách riêng từng loại

Bạn càng để rau gần với các loại thực phẩm khác trong tủ lạnh thì rau 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.

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 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. Lưu ý cà chua giữ tốt nhất trong môi trường tự nhiên; bảo quản trong túi 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 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 được bảo quản tốt nhất trong môi trường mát và tối.

Bảo quản nguyên vẹn

Nếu bạn cắt trái cây và rau quả, sau đó bảo quản thì trái cây và rau quả sẽ mất đi 10-25% lượng chất chống oxy hóa, như vitamin C và carotenoid do chúng tiếp xúc với khí oxy. Tương tự, tránh cắt các loại rau vì sẽ giải phóng các chất kích thích quá trình hư hỏng và thối.

Cắt rau cho vào túi và bảo quản trong tủ lạnh có vẻ rất thuận tiện, nhưng bạn đã vô tình làm mất đi các chất dinh dưỡng và thậm chí kích thích quá trình giảm chất lượng thực phẩm. Tốt nhất, bạn nên đợi và chỉ cắt rau quả ngay trước khi ăn.

Hà Trần