Oszczędzaj czas i osiągaj jak najwięcej korzyści

Szybko przygotowywane i krótko gotowane owoce oraz warzywa są najzdrowsze, ponieważ zachowują większość substancji odżywczych.

• Przygotowuj owoce i warzywa tuż przed gotowaniem lub jedzeniem.

• Jeśli to możliwe, używaj nieobranych owoców i warzyw, na przykład jabłek, ziemniaków czy cukinii. Większość witamin i minerałów znajduje się tuż pod skórką, która jest także doskonałym źródłem błonnika.

• Warzywa liściaste powinny być raczej rwane niż krojone, ponieważ w ten sposób uwalnia się mniej enzymów, które niszczą witaminy.

• Gotuj warzywa najkrócej, jak to możliwe, w minimalnej ilości wody. Wrzucaj je do wrzątku, bo dzięki temu skraca się czas gotowania i traci się mniej substancji odżywczych.

Fot. Shutterstock