

# Oszczędzaj czas i osiągnij 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 nieobratych 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.