

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Suszone warzywa zdrowsze niż mrożonki



Instytut Żywności i Żywienia zaleca spożywanie co najmniej pięciu porcji owoców i warzyw dziennie. Przestrzeganie tych rekomendacji w sezonie letnim nie stanowi problemu, zimą utrudnieniem może być jednak niewielki wybór świeżych produktów roślinnych, szczególnie warzyw. W tym czasie warto włączyć do diety warzywa utrwalone metodami, które w najmniejszym stopniu wpływają na wartość odżywczą pokarmu. Jedną z nich jest suszenie.

Suszenie doprowadza do dużo niższych strat niż w przypadku mrożenia czy sterylizacji. Uniemożliwia także rozwój bakteriom, grzybom oraz pleśnion, dzięki czemu produkty mogą być przechowywane przez długi czas.

- Suszenie warzyw polega na odparowaniu wody. W tym procesie zostaje zachowana większość wartości odżywczych, takich jak witamina A, czyli beta karoten, wszystkie minerały, jak selen czy potas. Również węglowodany i tak cenny w procesie trawienia błonnik - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Małgorzata Sysiak, właścicielka firmy SyS (producent Dań Babci Zosi).

W warzywach suszonych obserwuje się niższą zawartość witaminy C oraz witamin z grupy B w porównaniu z warzywami świeżymi, straty są jednak mniejsze niż w przypadku sterylizacji czy mrożenia.

- Warzywa są zbierane w czasie, kiedy mają największe wartości odżywcze, więc są również najsmaczniejsze i najbardziej aromatyczne. Zaraz po zebraniu warzywa transportuje się do suszarni, gdzie są myte, krojone, rozdrabniane i przy pomocy taśmociągów wkładane są do suszarki - tłumaczy Małgorzata Sysiak.

Odparowanie wody uniemożliwia rozwój bakteriom, grzybom oraz pleśnion, dzięki czemu produkty mogą być przechowywane przez długi czas.

- W tak przygotowanych warzywach zachowany jest aromat i smak świeżych warzyw. Wystarczy dodatek wody i ugotowane posiłki są identyczne w smaku i wyglądem niczym nie różnią się od posiłków przygotowanych ze świeżych warzyw - dodaje Sysiak.

Suszone warzywa przydają się również latem, podczas wakacyjnych wyjazdów, ponieważ zajmują mało miejsca i są wyjątkowo lekkie. Wykorzystuje się je m.in. w produkcji dań błyskawicznych dla alpinistów.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22129.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy