

[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](#)

Gotowanie warzyw nie zawsze niszczy zawarte w nich witaminy



To nie prawda, że gotowanie warzyw zawsze niszczy zawarte w nich witaminy. Jedne faktycznie niszczy, ale innych jest więcej. Nie ma idealnej metody przyrządzania warzyw, należy jeść ich jak najwięcej w różny sposób przyrządzone - twierdzi „New York Times”.

Wiele osób jest przekonanych, że najzdrowsze są surowe warzywa i owoce. To jest prawda, ale tylko w odniesieniu do niektórych składników pokarmowych. Przeprowadzone w Niemczech badania 200 osób wykazały, że ci, którzy jedzą głównie surowe warzywa wchłaniają duże ilości beta karotenu, ale spożycie likopenu jest u nich poniżej przeciętnej.

Obróbka termiczna zwiększa dostępność znajdującego się w pomidorach likopenu. Pod wpływem temperatury z komórek tego warzywa wydostaje się on na zewnątrz i wtedy w większej ilości może być wykorzystany przez organizm. Dlatego w ketchupie jest więcej likopenu aniżeli w surowych pomidorach.

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witamina C i B, oraz polifenole. Groszek konserwowy i marchew z puszki zawiera od 85 do nawet 95 proc. mniej witaminy C niż w postaci surowej. Wysoka temperatura niszczy również trzy czwarte zawartości witaminy C w szpinaku. Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje, że utracona zostaje większość zawartych w warzywach i owocach witamin, ale w innych przypadkach (np. gotowanie na parze) strata ta nie przekracza 15 proc. - wynika z badań specjalistów University of California.

Różny jest też wpływ mrożenia warzyw i owoców na poszczególne składniki pokarmowe. Bardziej wrażliwe są antocyjany, należące do flawonoidów substancje pełniące funkcje barwników i przeciwutleniaczy. Po półrocznym przechowywaniu w zamrożonych wiśniach jest już jedynie połowa tych substancji. Z kolei witaminy C jest więcej w zamrożonych produktach niż w świeżych. W tym przypadku jest to spowodowane tym, że niekorzystnie wpływa na nią transport i przechowywanie świeżych warzyw i owoców. Zanim dotrą na stoły, znika z nich część witaminy C.

Na gotowanie i wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K oraz przeciwutleniacze karotenoidy. Z raportu opublikowanego przez „Journal of Agriculture and Food Chemistry” wynika nawet, że tradycyjne gotowanie w wodzie jest bardziej korzystne w przypadku marchwi, cukinii oraz brokułów aniżeli gotowanie na parze, a nawet spożywanie na surowo. Nie ulega tylko wątpliwości, że najbardziej niekorzystną metodą przyrządzania warzyw jest ich smażenie.

Trzeba pamiętać jednak o tym, że poszczególne składniki w tych samych produktach różnie reagują na ten sam sposób obróbki termicznej. W gotowanej marchwi mamy więcej karotenoidów w porównaniu do surowej, ale w surowej jest z kolei więcej polifenoli.

Przyrządzenie potraw w kuchence mikrofalowej nie jest takie złe jak się na ogół sądzi. Na przykład warzywa poddane działaniu mikrofalali zawierają więcej witamin. Wskazują na to badania przeprowadzone w 2007 r., które wykazały, że zarówno zwykłe gotowanie, jak i na parze powoduje utratę od 22 do 34 proc. witaminy C. W przypadku kuchenki mikrofalowej strata ta nie przekracza 10 proc.

Nie trzeba zatem ograniczać się do jednej metody przygotowywania potraw. Należy jedynie kierować się zasadą, by spożywać jak najwięcej warzyw i owoców w różnych postaciach i przy wszelkich okazjach. Jeśli sięgamy po nie regularnie, to obojętnie czy są one gotowane, czy też surowe, zapewnimy sobie właściwy dopływ witamin i innych cennych składników pokarmowych.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19805.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy