



Готовите овощи? Используйте оливковое масло!

Как жареная пища оказалась полезнее вареной

Овощи, приготовленные с использованием оливкового масла, полезнее для организма, чем овощи, сваренные в воде. К такому интересному [выводу](#) в результате эксперимента пришли ученые из Университета Гранады (Испания).

В ходе исследования ученые жарили, варили, тушили овощи (картофель, тыкву, томаты и баклажаны), а потом изучали свойства готовых продуктов. Выяснилось, что приготовление на оливковом масле повышает антиоксидантный потенциал овощей — таким образом, это делает свежие продукты еще полезнее. Другие же способы приготовления оказались не так хороши. Например, при отваривании многие питательные вещества, содержащиеся в овощах, остаются в бульоне.

Чтобы сохранить полезные свойства овощей, лучше всего готовить их без добавления воды — исключительно на нерафинированном оливковом масле (Extra Virgin). Такое масло не только сохраняет те антиоксиданты, которые есть в сырых овощах, но и в процессе жарки добавляет к ним свои. Если же при приготовлении использовать воду, то этого эффекта не наблюдается.

Готовьте блюда, которые сделают ваш рацион как можно более полезным, и питайтесь сбалансировано!