

5 وسائل تجعل الأطعمة المقلية أكثر صحة



الأربعاء 15 فبراير 2017 04:02 م

تعد الأطعمة المقلية من أكثر الأطعمة ضرراً بجسم الإنسان؛ نظراً لما تحتويه من شحوم ودهون، بالإضافة إلى خسارة جزء كبير من الفوائد الغذائية للأطعمة عند قليها

ورغم الأضرار التي يحذر منها الأطباء على الدوام، إلا أنها هي من الأكثر شعبية في معظم أنحاء العالم، لذلك لا بد من اتباع بعض الأساليب للحفاظ على القيمة الغذائية للأطعمة المقلية والتخفيف من أضرارها وفيما يلي أهم هذه الأساليب:

1- استخدام زيت الزيتون:

يعد زيت الزيتون من أفضل أنواع الزيوت للقلي، فبالإضافة إلى الفوائد الكبيرة التي يحملها زيت الزيتون، فهو أكثر استقراراً في درجات الحرارة العالية من الزيوت الأخرى، ما يعني أن بالإمكان استخدامه لفترة أطول مع الحفاظ على جودته ومكوناته الغذائية

2- نظافة الزيت:

من الضروري الحفاظ على نظافة الزيت، والتخلص من بقايا الطعام المحترقة بعد عملية القلي، وحفظ الزيت في وعاء نظيف ومغطى، والتأكد من تغيير الزيت من فترة لأخرى عندما يصبح قديماً

3- تجنب الأطعمة الغنية بالغلوتين:

لا يجب التركيز فقط على نوعية زيت القلي، بل يجب الاهتمام أيضاً بنوعية الأطعمة التي تُقلى، وينصح بالابتعاد عن قلي الأطعمة الغنية بالغلوتين كدقيق القمح، والاستعاضة عنه بدقيق الذرة أو دقيق الأرز

4- استخدام السوائل الغازية أو صودا الخبز:

وسيلة أخرى لتحسين نوعية الأطعمة المقلية، عن طريق خلطها بالسوائل الغازية أو صودا الخبز، حيث إن الفقاعات الغازية تقلل من امتصاص الطعام للزيوت

5- الحفاظ على درجة حرارة الزيت:

من الأخطاء التي يرتكبها الكثيرون عند قلي الأطعمة عدم الحفاظ على درجة حرارة الزيت، والحرارة المثالية للقلي يجب أن تتراوح بين 165 و 200 درجة مئوية