



В любой книжке по диетологии можно прочитать, что сырые овощи значительно полезнее вареных. Но это так далеко не всегда. Оказывается, что, например, из вареной моркови мы усваиваем в 5 раз больше каротиноидов, чем из сырой. Именно к такому выводу пришли ученые из английского Института исследований пищи.

Дело в том, что при варке стенки клеток моркови (да и многих других тоже) становятся мягче. В результате, например, из брокколи и шпината после кулинарной обработки человек получает 10-30% каротиноидов, а из сырых всего 2-3%. Ортодоксальные сыроеды, конечно, будут возражать и говорить, что при тепловой обработке теряются витамины. Действительно, часть из них теряется, но зато оставшиеся мы усваиваем значительно лучше.