

26 июня 2022 г.

## Как правильно употреблять зелень

Вот именно зелень я никому бы не рекомендовал термически обрабатывать. Если даже вы любите есть термически приготовленную любую пищу, независимо от того, животная она или растительная, но если вы её любите кушать, то в любом случае зелень я рекомендую добавлять в уже готовое блюдо, то есть, даже ни одной минуты термически не обрабатывать.

Ну естественно, её помыть, можно ошпарить кипятком, если сомневаетесь в её гигиеничности, но не более того. Потому что в ней содержатся витамины, которые разрушаются при термической обработке.

Но есть и ещё один нюанс.

Витамины разрушаются, находясь в мелкоизмельченном виде на ярком свету, хоть и медленнее, чем при термической обработке. Если вы её будете есть в свежем виде, лучше её измельчить прямо перед употреблением.

В зелени кориандра, базилика и т.д. содержатся очень полезные эфирные масла, которые обладают антисептическим действием, иммуностимулирующим действием, и которые при термической обработке с веществами пищи образуют такие соединения, которые теряют свои свойства. Они не теряют свои химические свойства, но они теряют эфирные составляющие, которые вы можете почувствовать как запах. Это поток очень мелких молекул, которые вы можете втягивать носом. Они быстро разрушаются при температуре.

---

МидгасКаус - биолог, психолог и специалист по инопланетным цивилизациям, планета  
Эслер.

Май, 2020 г.