# منها القرحة..أصحاب أمراض "محددة" لا يجوز لهم تناول الخضار النيئة

ونصحت الطبية، في حديث لصحيفة "روسيسكايا غازيتا"، الذين يعانون من مثل هذه الأمراض، بتناول الخضار والفواكه، مطبوخة، أو مغلية، أو محضرة في الفرن.

ودحضت الخبيرة، الرأي القائل إن الخضار النيئة أكثر فائدة من المطبوخة، وقالت: "يحتوي الملفوف (الكرنب) النيء على نسبة عالية من فيتامين C، الذي يتحلل عند طهيه. لكن، غالبا ما يسبب الكرنب النيء، بتشكل الغازات والانتفاخ في البطن. أما طبخ الكرنب، فيقلل من احتمال الانتفاخ.

وشددت الخبيرة، على أن بعض الخضروات، تحتوي على مواد يتم امتصاصها بشكل أفضل عند طهيها.

وقالت: "لقد ثبت في بعض الدراسات، أن الليكوبين يقلل من خطر الإصابة بالسرطان. ويتحسن امتصاص الجسم لهذه المادة في الأمعاء، عن طريق طهي الأطعمة التي تحتوي على الليكوبين، مع استخدام الدهون. ولكن كلما ارتفعت درجة حرارة طهي الطعام المتحوي على الليكوبين، يزداد تفككه وانهياره". وكمثال على ذلك، ذكرت الخبيرة، الطماطم والبطيخ الأحمر والغريب فروت.

المصدر: نوفوستي