

MIT O ŠPINATU

Autor www.roditelji.hr

Četvrtak, 03 Listopad 2013 12:13 - Ažurirano Četvrtak, 03 Listopad 2013 12:19



Izvor: www.roditelji.hr

Kad pomislimo na špinat vjerojatno se mnogi od nas sjete i hrabrog Mornara Popaja. On je otvarao koznerve špinata golim mišićima i time lansirao špinat u vrh zdravih namirnica koje mogu učiniti čuda za naše zdravlje. Usprkos tim scenama i čudesnoj moći špinata koji je pun željeza, još uvijek nismo sigurni što je istina oko njegovog sastava, koliko je zdrav i smije li se primjerice zagrijavati.

Što mislite koja je izjava o špinatu točna?

A) **Svježi špinat** je zdrav i sadržava puno željeza. No, kad se jednom termički obradi, ne smije se ponovno zagrijavati jer tada postaje otrovan.

B) **Svježi špinat** je zdrav jer sadrži puno vitamina E. Kad se jednom skuha može ga se slobodno više puta zagrijavati.

C) **Svježi špinat** je jednako zdrav kao i brokula. No, kad se jednom termički obradi, ne smije se ponovno zagrijavati jer tada postaje otrovan.

U nastavku pročitajte što je istina, a što laž!!!

A) **Svježi špinat** je zdrav i sadržava puno željeza. No, kad se jednom termički obradi, ne smije se ponovno zagrijavati jer tada postaje otrovan.

To nažalost i nije baš istina! Navodno je jedan kemičar koji se oko 1890 godine bavio analizom špinata, na krivo mjesto u brojci stavio zarez i odtada se legenda samo širi da špinat obiluje željezom. Točno je međutim da se svježi špinat nakon što se jednom termički obradi više ne smije ponovno zagrijavati. Posebice se ne smije zagrijavati ako u međuvremenu nije bio u hladnjaku. Tada postoji opasnost da bakterije nitrat u špinatu pretvore u otrovni nitrit. U najgorem slučaju može doći do gušenja kod male djece.

B) **Svježi špinat** je zdrav jer sadrži puno vitamina E. Kad se jednom skuha može ga se slobodno više puta zagrijavati.

Svježi špinat je, uzgred budi rečeno, bogatiji vitaminom A i C kao i beta-karotenom. Osim toga špinat ne bi trebalo ponovno zagrijavati kad se jednom termički obradi. Tada postoji opasnost da bakterije nitrat u špinatu pretvore u otrovni nitrit. U najgorem slučaju može doći do gušenja kod male djece.

C) **Svježi špinat** je jednako zdrav kao i brokula. No, kad se jednom termički obradi, ne smije se ponovno zagrijavati jer tada postaje otrovan.

Istina! Špinat je bogat vitaminom A i C kao i beta-karotenom te je otprilike jednako zdrav kao i brokula. Da je špinat osobito bogat željezom je legenda. Točno je također da špinat zagrijavanjem postaje otrovan, posebice ako se kuhan ne drži u hladnjaku.

Za one nostalgичne, evo i jedan crtić o Mornaru Popaju koji je sredio čak i Supermana!