

SAI LẦM CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE MỌI NGƯỜI THƯỜNG MẮC KHI NẤU CƠM

Những sai lầm này không chỉ làm giảm chất dinh dưỡng của cơm mà nó còn có thể gây bệnh cho chúng ta.

Không rửa tay trước khi “vo gạo”

Theo một nghiên cứu tại Mỹ, trung bình có khoảng 1.500 con vi khuẩn trú ngụ trên lòng bàn tay. Hãy thử tưởng tượng xem, bạn dùng đôi bàn tay không được rửa sạch sẽ ấy để “vo gạo” thì sẽ mất vệ sinh đến mức nào. Tay là “điểm trung chuyển” vào cơ thể vi khuẩn, hóa chất độc hại từ môi trường và các chất bẩn khác do tiếp xúc thông thường. Do đó, bạn hãy nhớ rửa tay sạch sẽ trước khi vào bếp để loại bỏ các nguy cơ lây bệnh nhé!

Chà xát gạo quá kỹ

Chúng ta thường gọi cách chà xát gạo là “vo gạo”. Thực chất, đây là cách làm sai lầm, thiếu khoa học và phần nước đục ấy lại chứa nhiều chất dinh dưỡng nhất. Theo các chuyên gia, việc chà xát gạo này đã vô tình lấy đi một lượng lớn các vitamin và chất khoáng bám bên ngoài hạt gạo. Làm hạt gạo chỉ còn lại phần lõi là tinh bột mà thiếu đi glucid, protein, lipid, chất khoáng, vitamin B1, B2, B6... Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên rằng, bạn chỉ nên “rửa gạo” bằng cách: cho gạo vào xoong, nổi rồi khuấy nhẹ và gạn nước để loại trừ trấu, sạn... mà thôi.

Nấu cơm bằng nước lạnh

Khi nấu cơm bằng nước lạnh, hạt gạo sẽ bị trương nở, các chất dinh dưỡng theo đó mà tan ra trong nước. Còn nếu nấu cơm bằng nước sôi, lớp ngoài của hạt gạo co lại, tạo lớp màng bảo vệ hạt gạo không bị nứt, vỡ. Vì vậy, bạn hãy bỏ thói quen nấu cơm bằng nước lạnh mà thay vào bằng nước sôi để giúp hạt gạo thơm dẻo cũng như giữ lại các chất dinh dưỡng nhé!