

خبراء يكشفون أضرار طهي الطعام بزيت الزيتون



يرى خبراء الطهو و الصحة أن "بعض السيدات يرتكبن خطأ كبيراً عندما يطهين الطعام بزيت الزيتون، مشيرين إلى أنه سريع الاحتراق مما قد يُفسد مذاق الطعام".

و أوضح الخبراء أنه "من الأفضل استخدام الزيوت الأخرى بطيئة الاحتراق، ومنها زيت دوار الشمس، ويمكن إضافة زيت الزيتون فقط إلى الأطباق غير المطهوه مثل السلطات والتمبلات وغيرها".

وأشاروا إلى أنه "من الأخطاء التي يمكن أن ترتكبها السيدات أثناء الطهو أيضاً، عدم تسخين القدر بشكل جيد. فمن المهم وضعها على النار لمدة دقيقتين قبل إضافة المكونات، فهذا يسرّع عملية النضج ويجعل المذاق مميزاً".