

# این مواد غذایی را دوباره گرم نکنید

برخی از غذاها بعد از گرم کردن دوباره یک سری مواد سمی و خطرناک تولید می کنند که برای بدن خطرناک است. این مواد غذایی را دوبار گرم نکنید

به گزارش باشگاه خبرنگاران، اغلب دیده می شود که افراد باقی مانده غذای خود را فریز کرده و بعد مجدد آن را مصرف می کنند. اگر چه در برخی موارد، این کار اشکالی ندارد اما گاهی سلامت افراد را تهدید می کند. به گفته متخصصان نکه داری باقی مانده غذاها و گرم کردن مجدد آنها خطرات جدی را برای بدن به همراه دارد. واقعیت این است که برخی غذاهای خاص پس از دوبار گرم کردن هیچ گونه ارزش غذایی ندارد.

## ۱- گرم کردن مجدد سیب زمینی

این ماده غذایی ارزش غذایی بالایی دارد و برای بدن مفید است. اما اگر سیب زمینی برای بار دوم گرم شود، ارزش غذایی خود را از دست می دهد و در بدن ایجاد سم می کند.

## ۲ - گرم کردن مجدد اسفناج

گرم کردن مجدد اسفناج می تواند بسیار خطرناک باشد؛ این سبزی حاوی درصد بالایی نیترات است که پس از گرم کردن مجدد به نیتريت تبدیل می شود که سرطان زاست. اسفناج را بلافاصله پس از پختن مصرف کنید.

## ۳ - گرم کردن مجدد مرغ

خوردن گوشت مرغ پس از یک روز می تواند بسیار خطرناک باشد چرا که ترکیب پروتئین تغییر می کند و باعث بروز مشکلات گوارشی می شود. از آنجا که مرغ نسبت به گوشت از پروتئین بیشتری برخوردار است، بهتر است به طور سرد مصرف شود. اگر لازم باشد بهتر است در دمای کم و در طولانی مدت گرم شود.

## ۴ - گرم کردن مجدد کرفس

این سبزی کاربرد زیادی در پخت سوپ دارد. کرفس حاوی نیترات است و در صورت گرم شدن مجدد به ماده خطرناک تبدیل می شود لذا اگر در پخت سوپ از آن استفاده می کنید، به هنگام مصرف دوباره کرفس آن را

جدا کنید. در پایان باید گفت که حتی نوع گرم کردن غذا نیز بسیار حائز اهمیت است چرا که امروزه افراد به طور چشمگیری از مایکروویو برای گرم کردن و پخت غذای خود استفاده می کنند و غافل از عوارض آن هستند.

#### ۵ - گرم کردن مجدد قارچ

این ماده غذایی یکی از شناخته شده ترین مواد است که تحت هیچ شرایطی نباید برای دومین بار گرم شود، چرا که ترکیب پروتئین آن پس از گرم شدن دوباره تغییر خواهد کرد و مشکلات گوارشی برای فرد به همراه خواهد داشت. در صورت لزوم سرد مصرف کنید.

#### ۶ - گرم کردن مجدد تخم مرغ

این ماده غذایی زمانی که در معرض دمای بالا قرار می گیرد، در بدن سم ایجاد می کند. گفتنی است که این اتفاق شامل غذاهایی که در پختشان از تخم مرغ استفاده شده است، نمی شود. از گرم کردن مجدد تخم مرغ بپرهیزید.

#### ۷ - گرم کردن مجدد چغندر

این سبزی حاوی نیترات است و برای سلامتی مفید است. مصرف چغندر پس از گرم کردن دوباره خطرناک نیست اما بهتر است که به صورت سرد مصرف شود.