

أغذية لا ينبغي إعادة تسخينها مطلقاً !

3 ديسمبر، 2024



تحذر العديد من الدراسات من مخاطر إعادة تسخين بعض الأطعمة، إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغييرات كيميائية ضارة أو تعزيز نمو بكتيريا خطيرة على الصحة.

وفي مقطع فيديو على "تيك توك"، أوضحت أخصائية التغذية هاريني بالا 3 أطعمة ومشروبات يجب تجنب إعادة تسخينها :

1. السبانخ

يحتوي السبانخ على حمض الأكساليك الذي يصبح ساماً عند تسخينه. كما تحتوي السبانخ على النترات، التي تتحول إلى نترات سام يزيد من خطر الإصابة بأورام الأمعاء. بالإضافة إلى ذلك، قد تحتوي السبانخ على بكتيريا الليستيريا، التي تسبب أعراضاً خطيرة، مثل الحمى وأمراض تشبه الإنفلونزا، وقد تؤدي إلى مضاعفات حادة.

2. الشاي

إعادة تسخين الشاي تزيد من مرارته نتيجة تراكم العفص، مما يرفع الحموضة.

كما يمكن أن تنشط البكتيريا الخاملة في الشاي بعد التسخين، مما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى.

3. الأرز

الأرز المطبوخ الذي يتم تبريده يمكن أن يصبح بيئة لنمو بكتيريا *Bacillus cereus* المقاومة للحرارة.

إعادة تسخين الأرز لا تقضي على الأبواغ البكتيرية، مما يعرض للتسمم الغذائي، وأعراضه تشمل القيء، الإسهال، وتشنجات البطن.

لتجنب ذلك، يُنصح بتبريد الأرز في غضون ساعتين بعد الطهي وحفظه في وعاء محكم الإغلاق داخل الثلاجة.

تجنب إعادة تسخين هذه الأطعمة يساهم في الحفاظ على صحتك وتفادي المخاطر الغذائية المحتملة.