

احذر.. 7 أطعمة تتحول لوجبات سامة عند إعادة تسخينها

كشفت مجلة **«وومن دايلي»** عن سبعة أطعمة تفقد قيمتها، بل تتحول إلى مادة مشبعة بالسوم، إذا تمّت إعادة تسخينها مرة أخرى، وبحسب الهجلة جاءت الأطعمة كالآتي:

❑ **المشروم..** أفضل طرق تناول المشروم، تكون فور إعداده ويهكن تناوله بارداً، وإلا تسبب في مشاكل هضمية مزمنة.

❑ **البيض..** من الأطعمة التي تهتل خطورة كبيرة على الصحة لو أعيد تسخينها، وعرضت لدرجة حرارة مرتفعة، ولهذا ينبغي تناوله فور إعداده، أو تناوله بارداً، وإلا تحولت قيمته الغذائية إلى سوم تهاك الصحة على المدى الطويل.

❑ **الكرفس..** يحتوي الكرفس على النيتريت أيضاً، ولهذا ينبغي تناوله طازج وعدم الإفراط في إعادة تسخينه.

❑ **اللفت..** اللفت أيضاً غني بالنترات، ولذا لا ينبغي إعادة تسخينه، وإن لزم تناوله بعد فترة طويلة من إعداده فلا بد من تناوله بارداً، وعدم تسخينه مجدداً، وإلا تحولت النترات لنيترت.

❑ **السبانخ..** السبانخ من الأطعمة الغنية بالنترات، ولكن تلك النترات تتحول إلى نيترت، عند تسخين السبانخ، والمعروف أن النيترت يتسبب في العديد من الأمراض، أخطرها السرطان، ولهذا ينصح الأطباء بتناول السبانخ طازجة.

❑ **اللحوم..** إعادة تسخين اللحوم يغير في تركيب الهواد البروتينية الموجودة داخلها، ولذا إن كان ثمة ضرورة لإعادة تسخينها فينبغي أن يكون التسخين على درجة حرارة متوسطة.

❑ **البطاطس..** البطاطس مليئة بالفوائد الغذائية، ولكن إعادة تسخينها يفقدها تلك الفوائد، ويحولها إلى سوم، ولذا ينبغي تناولها طازجة.