

Ποια φρούτα και λαχανικά δεν πρέπει να βάζετε στο ψυγείο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ψυγείο είναι μια εξαιρετικά σοφή και χρήσιμη εφεύρεση, καθώς μας βοηθά να διατηρούμε τα τρόφιμα φρέσκα για αρκετές ημέρες.

Ωστόσο, οι χαμηλές θερμοκρασίες που επικρατούν στο εσωτερικό του ψυγείου καταστρέφουν ορισμένα φρούτα και λαχανικά.

Συγκεκριμένα, μπορεί τα φρούτα και τα λαχανικά να διατηρούνται για περισσότερες ημέρες μέσα στο ψυγείο, όμως αλλοιώνεται η σύστασή τους και κατ'επέκταση η γεύση τους. Επίσης χάνουν μερικά από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τους.

Ποια είναι λοιπόν τα φρούτα και τα λαχανικά που πρέπει να διατηρούμε εκτός ψυγείου;

Τομάτες

Μπανάνες

Μήλα

Κρεμμύδια

Αβοκάντο

Πατάτες

Μούρα

Εσπεριδοειδή

Αποθηκεύουμε αυτά τα φρούτα και τα λαχανικά στο ψυγείο μόνο αν τα έχουμε αγοράσει αρκετές ημέρες και θέλουμε να τα διατηρήσουμε για μία ή δύο ημέρες ακόμη.

Πηγή: onmed.gr