

29 Ιουλίου 2023

## **Προσοχή: Μην ξαναζεστάνεις ποτέ αυτά τα επτά τρόφιμα ενώ τα έχεις μαγειρέψει**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Το φορτωμένο πρόγραμμα και οι αυξημένες υποχρεώσεις, κάνουν το καθημερινό μαγείρεμα μια δύσκολη υπόθεση



Γι' αυτό είναι πολλοί εκείνοι που μαγειρεύουν μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού, ώστε να το έχουν και για την επόμενη μέρα. Με ένα απλό ζέσταμα στην κουζίνα ή το φούρνο μικροκυμάτων, έχετε έτοιμο το γεύμα σας. Γνωρίζατε όμως πως υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα που δεν πρέπει να τα ζεσταίνετε δεύτερη φορά;

### **7 τρόφιμα που δεν πρέπει να τα ζεσταίνετε ξανά ενώ έχουν ήδη μαγειρευτεί**

#### **1. Κοτόπουλο**

Όταν ζεσταίνεται το κοτόπουλο, οι φυσικές πρωτεΐνες που περιέχει, αλλάζουν δομή και μπορεί να αποδειχτούν βλαβερές για το πεπτικό σας σύστημα. Αν θέλετε οπωσδήποτε να το θερμάνετε, φροντίστε να είναι για λίγη ώρα και σε χαμηλή θερμοκρασία.

#### **2. Μανιτάρια**

Η αναθέρμανση των μανιταριών μπορεί να προκαλέσει δυσπεψία, ακόμα και επιπλοκές στη λειτουργία της καρδιάς. Είναι καλό να μην τα αναθερμαίνετε και να τα αφαιρείτε από τα πιάτα που ζεσταίνονται ξανά. Προτιμήστε να τα φάτε μόλις τα μαγειρέψετε ή την επόμενη μέρα. Καλύτερα να καταναλωθούν παγωμένα. Το

ίδιο ισχύει και για τις σούπες, τους ζυμούς και το ριζότο με μανιτάρια.

### **3. Πατάτες**

Η αναθέρμανση της πατάτας στο φούρνο μικροκυμάτων καταστρέφει σχεδόν το σύνολο των βασικών διατροφικών θρεπτικών συστατικών της και μπορεί ακόμη και να προκαλέσει την ανάπτυξη επιβλαβών χημικών ουσιών. Εάν φτιάξετε ψητό κατσαρόλας ή πατατόσουπα για τις επόμενες μέρες καλό θα ήταν να προσθέσετε τις πατάτες μετά.

### **4. Αυγά**

Είτε βραστά, τηγανητά ή ομελέτα, τα αυγά όταν αναθερμαίνονται μπορούν να προκαλέσουν πολλά σοβαρά προβλήματα στην υγεία. Τα αυγά αποτελούν την πιο επικίνδυνη τροφή όταν ξαναζεσταθεί καθώς γίνονται τοξικά εξαιτίας της υψηλής θερμοκρασίας. Δεν ισχύει το ίδιο και για φαγητά τα οποία περιλαμβάνουν αυγά ανακατεμένα με σάλτσες όπως η μπεσαμέλ.

### **5. Σπανάκι**

Γεμάτα με ζωτικής σημασίας θρεπτικές ουσίες, τα φυσικά νιτρικά ιόντα στο σπανάκι, γίνονται νιτρώδη όταν θερμαίνονται και μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές στα κύτταρα του σώματος σε μακροπρόθεσμη βάση.

### **6. Σέλερι**

Σαν το σπανάκι, έτσι και το σέλερι, δεν πρέπει να θερμαίνεται για τους ίδιους λόγους. Γι' αυτό φροντίστε να τα καταναλώνετε τη μέρα που μαγειρεύονται.

### **7. Παντζάρια**

Τα παντζάρια πρέπει να καταναλώνονται έπειτα από την αρχική τους παρασκευή. Το ζέσταμά τους τα καθιστά μη φαγώσιμα και επικίνδυνα για τον οργανισμό.

Πηγή: [tromaktiko.gr](http://tromaktiko.gr)