

این مواد غذایی را خام نخورید!

می‌دانید که تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید، اما مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعاً باید پیش از مصرف پخته شوند. از شنیدن نام بعضی از آن‌ها متعجب خواهید شد.



می‌دانید که تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید، اما مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعاً باید پیش از مصرف پخته شوند. از شنیدن نام بعضی از آن‌ها متعجب خواهید شد.

سیب زمینی

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بله این ماده ی غذایی پُرطرفدار و پُر مصرف را نباید خام بخورید. خوردن سیب زمینی به صورت خام می‌تواند موجب نفخ و عوارض ناخوشایند گوارشی بشود، زیرا سیب زمینی حاوی نشاسته‌هایی است که نسبت به هضم مقاومند. شاید بترسید، اما باید بدانید که اگر سیب زمینی خام برای مدت طولانی در مکانی گرم و مرطوب بماند، سبز شده و سمی به نام سولانین تشکیل می‌دهد. اگر لکه‌های سبز رنگی روی سیب زمینی دیدید، به طور کل از مصرف آن صرف‌نظر کنید، زیرا سولانین می‌تواند مسموم‌تان کند.

لوبیا قرمز

این هم یک غذای سالم دیگر که اگر به روش نادرست مصرف شود خطرناک است. لوبیا قرمز سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان است، اما خوردن آن به صورت خام می‌تواند اثرات بسیار بدی بر معده بگذارد. لوبیا قرمز خام حاوی سم فیتوهماکلوئینین است که ناراحتی‌ها گوارشی مشابه مسمومیت غذایی ایجاد می‌کند. حتماً لوبیا را دست کم ده دقیقه بپزید.

هات داگ

هات داگ غذایی نیست که مفید و مغذی باشد، اما خام خوردن آن خطرناک نیز هست. این باور اشتباه وجود دارد که، چون هات داگ، از قبل پخته شده است می‌توان آن را بعد از باز کردن بسته بندی اش مصرف کرد. هات داگ‌های بسته بندی شده می‌توانند به باکتری لیستریا آلوده باشند که فقط با حرارت دادن هات داگ از بین می‌رود.

شیر

شیر خام چه معنی می‌تواند داشته باشد؟! شما شیر را نمی‌پزید، اما شیر خام وجود دارد و خطرناک هم هست. شیری که مستقیماً از گاو گرفته می‌شود، بدون اینکه پاستوریزه شود، می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر به نام ای کولی و سالمونلا باشد. شیر خام نسبت به هر محصول لبنی دیگری، ۱۵۰ برابر بیشتر ممکن است که منجر به مسمومیت غذایی شود. همیشه شیر پاستوریزه مصرف کنید.

جوانه‌ها

جوانه‌ها بسیار غذای سالمی هستند، اما جوانه‌ی آلفالفا و تربچه می‌توانند حاوی باکتری‌های مضر ای کولی، سالمونلا و لیستریا باشند. جوانه‌ها در شرایط گرم و مرطوب رشد می‌کنند و این باکتری‌ها نیز در همین شرایط رشد و نمو می‌کنند. به همین دلیل باید جوانه‌ها را به صورت تازه و ترجیحاً از فروشگاه‌هایی که محصولات محلی‌آرا ته می‌دهند بخرید و البته، آن‌ها را بشویید و بپزید.

بادام تلخ

بادامی که ما دوست داریم و از خوردنش لذت می‌بریم بادام شیرین نام دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. اما بادام تلخ با اینکه از خانواده‌ی بادام شیرین است، حاوی هیدروسیانیک اسید می‌باشد که ترکیب خطرناک از هیدروژن سیانید و آب است. تنها ۷۰ عدد بادام تلخ خام کفایت تا یک فرد بزرگسال سالم را بگشاید. اما اگر بادام‌های تلخ را

بپزید خوردن شان مشکلی ندارد.

بادمجان

بادمجان خام حاوی سولانین است؛ همان سمی که سیب زمینی خام را درد سرساز می کند. مخصوصا بادمجان های جوان دارای بیشترین سم هستند. البته شما باید مقدار بسیار زیادی بادمجان خام بخورید تا عوارض ناخوشایند مسمومیت با سولانین را در گوارش خود احساس کنید، اما باز هم بهتر است بادمجان را خام مصرف نکنید. ضمنا بعضی از افراد حتی به مقدار بسیار کمی از بادمجان خام هم آلرژی دارند.

لوبیا لیما

لوبیای لیما نیز مشابه لوبیا قرمز همیشه باید کاملا پخته مصرف شود. لوبیا لیما حاوی گلیکوزید های سیانوژنیک می باشد که ترکیبی گیاهی بوده و در صورت خام مصرف شدن، هیدروژن سیانیدِ گشنده را تولید می کند.

هسته ی سیب، انبه، هلو و زردآلو

هرچند باید دست کم یک فنجان از این هسته ها و دانه ها بخورید تا مسموم شوید، اما دانه ی سیب، انبه، هلو، گلابی و زردآلو حاوی ماده ای است که می تواند به سیانید تبدیل شود.

قارچ های وحشی

برترین ها: قارچ ها خواص زیادی برای سلامتی دارند و سرشار از آنتی اکسیدان ها، ویتامین های گروه B و پتاسیم هستند، اما مقداری حرارت لازم است تا این مواد مغذی آزاد شوند و بتوانند اثر کنند. ضمنا قارچ خام به سختی هضم می شود و یکی از متراکم ترین منابع سم طبیعی به نام آگاریتین است. مطالعات گوناگونی نشان داده اند آگاریتین خاصیت کارسینوژنیک (سرطانزایی) دارد، اما پختن قارچ، این ترکیبات را از بین می برد، بنابراین می توانید با خیال راحت قارچ بخورید.

منبع: rd