



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİŞTİKTEN SONRA TEKRAR ISITILMAMASI GEREKEN YİYECEKLER

Birçok kişi yemeğini fazla pişirip birkaç gün yemek istiyor. Her gün yemek pişirme derdi yaşamak istemeyenlerin sıklıkla kullandığı bolca pişirme yönteminde gıdaların tekrar ısıtıldığında nasıl etki vereceğini bilmeleri gerekir.       bazı yiyecekler piştikten sonra tekrar ısıtılırsa zehirlenmeyle sonuçlanır.

Ispanak:

Hepimizin bildiği en yararlı yiyeceklerden biri olan ıspanağı yeniden ısıtmaktan kaçınmak gerekiyor.   erisinde bulunan nitrat ısıtıldığında yüksek ısıya maruz kaldığında nitrite dönüşüyor. Bu da ıspanağı oldukça tehlikeli bir hale getiriyor.

Tavuk:

En tehlikeli yemeklerden biri tavuktur. Tavuk ya pişer pişmez ya da piştikten sonra soğuk şekilde yenmelidir. Tavuk  abuk bozulan bir besin olduğu için de tavuk zehirlenmeleri meydana gelebilmektedir.

Mantar:

Besin değeri oldukça yüksek olan mantar soğuk yenmelidir. ısıtıldığında besin kompozisyonu değiştiğinden karın ağrısı ve şişlik yapar.

Patates:

Pişirildikten sonra 4-5 gün muhafaza edilebilen patatesi de ısıtmadan soğuk bir şekilde yemek gerekiyor. Tekrar ısıtıldığında tadı da oldukça değişiyor.

Yumurta:

Sabah kahvaltılarının olmazsa olmazı yumurtanın da asla ikinci kez ısıtılmaması gerekiyor.       ikinci kez ısıtıldığında toksit üretmeye başlar ve bu da bize zarar verir.

Pirinç:

Evet ne yazık ki pilavı da ısıtmamamız gerekiyor aksi taktirde midemizi ve b breklerimizi ağrıtabilir.

Kereviz:

Kerevizin içinde de nitrite dönüşen nitrat bulunuyor. Uzmanlara göre yeniden ısıtılan kereviz kanserojen etki yaratabiliyor.