

# خطر إلى حد الموت ☠️ 9 أطعمة احذري إعادة تسخينها



الثلاثاء 26 سبتمبر 2023 04:54 م

حذرت متخصصة في سلامة الأغذية من أن إعادة تسخين بعض الأطعمة قد يعرض الشخص لخطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة، وفي حالات نادرة، يمكن أن تكون مميتة ☠️ وقالت الدكتورة ستايسي دوفيناغ، من معهد الموارد الطبيعية بجامعة جرينتش في لندن : "على أمل تعويض هدر الطعام، غالبًا ما يتم الاحتفاظ بالطعام المتبقي لوجبة ثانية ☠️ ومع ذلك، يجب توخي الحذر عند تحضيره وإعادة تسخينه لمنع التسمم الغذائي وللحفاظ على خصائصه الغذائية ☠️ وأبرزت تسعة أطعمة تحتاج إلى توخي المزيد من الحذر عند تناولها بعد يوم أو يومين من الطهي، وفق ما أوردت صحيفة "ديلي ميل" على النحو التالي:

## 1. الأرز

يأتي في المقدمة أي طبق يحتوي على الأرز، لأن الأرز غير المطبوخ يحتوي على بكتيريا تسمى باسيلس سيريس ☠️ وقالت الدكتورة دوفيناغ، إنه على الرغم من أن الطهي يجب أن يقتل البكتيريا، إلا أنها يمكن أن تعيش على شكل بوع ☠️ وأضافت: "يمكن لهذه الجراثيم أن تبقى على قيد الحياة أثناء عملية الطهي ثم تبدأ في النمو عندما يُترك الأرز في درجة حرارة الغرفة". وحذرت من أن "هذا النوع من البكتيريا قادر على إنتاج مادة سامة يمكن أن تؤدي إلى التسمم الغذائي". ويسبب نوعين من أمراض الجهاز الهضمي - القيء والإسهال - والتي يمكن أن تكون مصحوبة أيضًا بألم في المعدة ☠️ على الرغم من أنها نادرة جدًا، إلا أن هناك العديد من الوفيات المنسوبة إلى هذه البكتيريا ☠️ وقالت الدكتورة دوفيناغ، إنه لتجنب المضاعفات، يجب وضع الأرز في الثلاجة خلال ساعتين من الطهي ☠️ ويجب بعد ذلك تخزينه لمدة لا تزيد عن 24 ساعة، وتسخينها إلى درجة حرارة 74 درجة مئوية على الأقل قبل تناوله مرة أخرى ☠️

## 2. البيض

لا ينبغي إعادة تسخين البيض بشكل كامل، وفقًا للدكتورة دوفيناغ ☠️ وقالت إن المنتج الغني بالبروتين يجب أن يستهلك باردًا فقط، خلال 24 ساعة من الطهي ☠️ وحذرت من إعادة تسخين البيض المتبقي، لأن "القيام بذلك يؤدي إلى أكسدة البروتينات، مما قد يؤدي إلى وجود عوامل مسببة للسرطان في الطعام". ☠️

## 3. الفطر

قالت الدكتورة دوفيناغ، إن إعادة تسخين الفطر لا يجعله رطبًا فحسب، بل يمكن أن يدمر البروتينات والمواد المغذية ☠️ وحذرت من أنه عند تركه في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة، فقد يعاني الشخص من آلام في المعدة أو مشاكل أخرى في الجهاز الهضمي ☠️ وفي الحالات الشديدة، يمكن أن يتطور المرض إلى شيء أكثر خطورة بكثير ☠️ وقالت الدكتورة دوفيناغ: "على غرار البيض، عندما تتأكسد البروتينات، يمكن أن تصبح مادة مسرطنة (لديها القدرة على التسبب في السرطان)". ☠️

## 4. السبانخ

وفقًا للدكتور دوفيناغ، فإن الخضروات الغنية بالنترات يجب أن تشكل جزءًا من نظام غذائي صحي، لكن يجب تجنب تسخينها في اليوم التالي ☠️

وأضافت أن "النيتروزامينات، وهي مركبات مسرطنة، يمكن أن تتشكل داخل (السبانخ) عند تسخينها على درجات حرارة عالية أو في حالة إعادة تسخينها".

وربط العلماء هذه المركبات بزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء والمعدة والبلعوم الأنفي

## 5. البطاطس

تعتبر البطاطس عنصرًا أساسيًا في الأنظمة الغذائية حول العالم؛ فهي رخيصة الثمن وغنية بالفيتامينات والمعادن ولكن بمجرد طهيها وتبريدها وإعادة تسخينها، تجد أجسامنا أن هضمها أكثر صعوبة، كما تقول الدكتورة دوفيناغ وإعلاوة على ذلك، يمكن أن تصاب البطاطس بـكلوستريديوم البوتولينوم وغيرها من البكتيريا إذا تركت لعدة ساعات. وقالت الدكتورة دوفيناغ: "إن السموم القاتلة التي تنتجها كلوستريديوم البوتولينوم لن يتم تدميرها أثناء إعادة التسخين". والتسمم الغذائي، الناجم عن هذه السموم، يهدد الحياة ويهاجم الأعصاب والدماغ والحبل الشوكي. ويسبب في البداية الغثيان والقيء والإسهال والإمساك، ولكن بدون علاج، يمكن أن يؤدي إلى ضعف العضلات ويشمل: تدلي الجفون، وعدم وضوح الرؤية، وصعوبة البلع، وصعوبة النطق، ومشاكل في التنفس، وفقًا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا

## 6. المأكولات البحرية

قالت الدكتورة دوفيناغ: "يمكن الاستمتاع بالمأكولات البحرية المعاد تسخينها بأمان، ولكن يجب توخي الحذر عند التحضير والتخزين الفوري بعد الطهي". يجب تبريدها في أسرع وقت ممكن، وتناولها في غضون 24 ساعة، سيؤدي ذلك إلى الحفاظ على الجودة والنكهة، ويساعد على حمايتك من التسمم الغذائي. وقالت الدكتورة دوفيناغ: "إذا لم يتم تبريد أنواع معينة من الأسماك، فمن الممكن أن يتم إنتاج الهستامين مما قد يؤدي إلى ردود فعل غير سارة لدى المستهلكين". وقد يعاني الشخص من الغثيان والقيء والإسهال وإحساس حارق في الفم وطفح جلدي أحمر وحكة وانخفاض ضغط الدم. ويقول العلماء إن هذا منتشر بشكل خاص في الأسماك سمك التونة والماكريل واليونيتو

## 7. الدجاج

عند إعادة تسخين الدجاج، يجب عليك التأكد من وصوله إلى درجة الحرارة المناسبة. قالت الدكتورة دوفيناغ: "لقتل البكتيريا الموجودة، يجب الوصول إلى درجة حرارة إجمالية قدرها 75 درجة مئوية في الجزء الأكثر سمكًا من القطعة. إنها فكرة جيدة استخدام مقياس حرارة اللحوم للتحقق من درجة الحرارة لضمان التسخين الشامل". وحذرت من أن عدم القيام بذلك يعرضك لخطر الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء. وتقول وكالة معايير الأغذية ببريطانيا: "تذكر أن إعادة التسخين تعني الطهي مرة أخرى، وليس مجرد التسخين. قم دائمًا بإعادة تسخين الطعام حتى يصبح ساخنًا للغاية (يجب عليك القيام بذلك مرة واحدة فقط)".

## 8. الأطعمة المطبوخة بزيت الزيتون وبذور الكتان واللفت

وقال الدكتور دوفيناغ إن إعادة تسخين الطعام المطبوخ بزيت الزيتون أو بذور الكتان أو بذور اللفت يمكن أن يؤدي إلى إنتاج مادة الأكريلاميد في منتجات مثل رقائق البطاطس. ولا يتم إضافته عمدًا إلى الأطعمة، ولكنه منتج ثانوي طبيعي لعملية الطهي. أظهرت الاختبارات المعملية أن مادة الأكريلاميد الموجودة في النظام الغذائي تسبب السرطان لدى الحيوانات، ولديها القدرة على أن تصيب البشر أيضًا، حسبما تقول وكالة الرقابة المالية. وتضيف الوكالة: "نوصي بتقليل كمية مادة الأكريلاميد التي نستهلكها جميعًا، كإجراء احترازي". وتنشأ المشكلة تنشأ من الدخان الذي يتم إنتاجه. وأضاف الدكتور دوفيناغ: "كلما زاد عدد الزيوت المطبوخة، انخفضت درجة الحرارة التي ينتج فيها الدخان".

## 9. أغذية الأطفال وحليبهم

يجب تسخين أغذية الأطفال وحليب الثدي والحليب الصناعي مرة واحدة فقط. وقالت الدكتورة دوفيناغ: "إذا لم ينته طفلك من تناول الجزء الدافئ بالكامل، فقد يحتوي على بكتيريا من فم طفلك". وأضاف: "عندما يتم إعادة تسخين أغذية الأطفال، فقد لا تصل إلى درجة الحرارة اللازمة لقتل هذه البكتيريا، وهذا يمكن أن يسبب الأمراض المنقولة بالغذاء". وتابعت: "لا ينبغي إعادة تسخين حليب الأم لأنه يمكن تدمير العناصر الغذائية. يجب إعادة تسخين التركيبة فقط إذا تم تخزينها في الثلاجة خلال ساعتين من التحضير". وأشارت إلى أنه "يمكن أن يفقد حليب الثدي نكهته وعناصره الغذائية عند إعادة تسخينه، مما يؤدي إلى رفض الأطفال لحليب الأم في بعض الأحيان". وخلصت الدكتورة دوفيناغ إلى أن "فهم كيفية سلوك الأطعمة عند إعادة تسخينها يساعدنا على اتخاذ الخيارات في المطبخ عند تخزين بقايا الطعام وإعدادها".

لقراءة الموضوع من مصدره الأصلي [\(اضغط هنا\)](#)