

5 أخطاء في الطهي لا تفعلها



الخميس 15 فبراير 2018 09:02 م

طالما كان الطبخ فنا لا يتقنه الكثيرون، لكن إذا كنت من عشاقه وتتقن صنع الأطباق الشهية، فاحذر أن تقدم طعاما شكله جميل لكنه مضرّ لك ولعائلتك

وهذه نصائح سريعة يرصدها خبراء التغذية لتلافي أخطاء شائعة في المطبخ

قلي الأطعمة الصحية

ربما يكون الطعام المقلي أفضل مذاقا من المشوي ومحّب للكثيرين، لكنه في الحقيقة مضر للغاية

ففي عملية القلي يتم تحويل الأطعمة الصحية -مثل الخضروات واللحوم وأحيانا الفاكهة- إلى وجبات مضرّة، خاصة إذا كان القلي أسلوب حياة متبع دائما

وتؤكد خبيرة التغذية في جامعة "مونت كلير" بأميركا جانيت كيمزال، أن تناول الأطعمة المقلية بكميات كبيرة ولمدة طويلة يؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض مثل أمراض القلب

تناول الأطعمة المحترقة

الكثير من الأشخاص يستمتعون بطعم اللحوم المشوية بشكل مبالغ فيه والتي ربما تصل درجة الاحتراق، لكن هذه اللحوم المحترقة تحتوي على مواد خطيرة تصل حد السمية

ويحذر خبير التغذية في جامعة "بيس" الأميركية كريستيان كوبر من أن اللحوم التي تصل إلى حد الاحتراق تتكون فيها مواد مضرّة للحامض النووي للإنسان، وهي مرتبطة بالإصابة بالسرطان

وينصح كوبر بعدم تعريض اللحوم أثناء الطهي لدرجات حرارة مرتفعة، وبتقليبها على الجانبين من وقت لآخر، وعدم تناول القطع المحروقة

تناول العجين

يميل البعض لتذوق العجين أثناء خبز الكعك، لكن خبراء التغذية في موقع "إيتنج رايت" نصحوا بعدم تناول عجين الكعك الذي يحتوي على البيض النيئ، حيث إنه يحتوي على بكتيريا السالمونيلا وغيرها من البكتيريا المضرّة التي تسبب التسمم، كما أن الدقيق نفسه قد يحتوي على بكتيريا السالمونيلا

عدم غسل اليدين

من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها البعض أثناء الطهي مسح اليدين بمنشفة وعدم غسلهما بالماء والصابون، وهو ما يمثل خطرا كبيرا على الصحة

فأثناء عملية الطهي تنتقل العديد من البكتيريا إلى اليدين خاصة مع استخدام اللحوم أو الدواجن النيئة، لذا فإن غسلهما بالماء والصابون

لمدة لا تقل عن عشرين ثانية يعد أمرا ضروريا للحفاظ على الصحة

تذوق الطعام للكشف عن صلاحيته

يعد تذوق الطعام المشكوك في صلاحيته من أخطر الأسباب التي يمكن أن تؤدي للإصابة بالتسمم، فالعديد من الأطعمة المطهية منذ عدة أيام تحتوي على بكتيريا غير مرئية، لذا يجب عدم تذوقها

ويمكن الكشف عن صلاحية الطعام من خلال رائحته أو شكله أو لونه، وإذا لم يسهل التأكد بذلك فيفضل التخلص من الطعام عوضا عن تذوقه الذي قد يضر بالصحة