

- [f](#)
- [t](#)
- [p](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [r](#)

الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

[ميدل إيست مونيتور: الطرد والاحتلال... خطة إسرائيل المقترحة لغزة أوراسيا ريفيو: مصر في مأزق "أكبر من أن تُنقذ" .. هل تنجو من دوامة التبعة؟ بشراكة أم تنسيق في العدوان على اليمن؟.. "تتناهو" يظهر في مخبأ صواريخ قريب مما نشرته مخابرات القاهرة الأجهزة تُشيع القبض على عميد "علوم الزقازيق" .. ومراقبون: الهدف وقف مسيرات ومظاهر التضامن مع روان ناصر يشاهد.. اعتصام ملاك «الأمل والقادسية» لليوم الثالث أمام جهاز العبور ضد نزع أراضيهم البورصة تخسر 24.5 مليار جنيه في ختام تعاملات الأربعاء غضب متصاعد من تجاهل الحكومة للبحارة المصريين العالقين بالإمارات منذ 100 يوم هل ينتصر المحامون على حياتات الحكومة في إضرابهم العام غدًا الخميس؟](#)

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

احذري إعادة تسخين هذه الأطعمة لأطفالك فهي قاتلة





الاثنين 22 فبراير 2016 12:02 م

إعتادت الأمهات في معظم الأحيان أن تحتفظ بما يتبقى لديهن من الأطعمة التي تزيد عن وجبة الغداء؛ حيث يقمن بإعادة تسخينه ليتناوله أفراد أسرهن في اليوم التالي. دون دراية أو علم منهن بأن بعض هذه الأطعمة هي سم قاتل لهن ولعائلاتهن. واليوم سنتعرف من خلال هذا الموضوع على بعض هذه الأطعمة التي تشكل خطراً قاتلاً في حال أعيد تسخينها.

السيباخ:

على قدر نفع نبات السباخ وغناه بالمواد المغذية كالحديد والنترات إلا أنه سم قاتل إذا أعيد تسخينه. حيث تنتج السباخ عند طبخها للمرة الأولى أملاح النترات وهي مركب مفيد جداً للجسم. ولكن ما إن أعيد تسخين السباخ مرة أخرى حتى تتحول هذه الأملاح إلى ما يسمى أملاح نترات وهي مواد مسرطنة تشكل خطراً كبيراً على الصحة.

الكرفس:

من المعروف عن الكرفس أنه أحد النباتات الفعالة في حرق الدهون في الجسم ولذلك فهو يستخدم في الشوربات الحارقة للدهون. ويحتوي الكرفس أيضاً على أملاح نترات كما السباخ تماماً والتي تتحول بعد تسخينها إلى مواد مسرطنة.

البنجر:

إذا قمت بتسخين البنجر المطبوخ سيصبح ضاراً جداً للجسم فاحذري من فعل ذلك وقدميه طازجاً للأكل لمرة واحدة فقط دون تسخين.

البطاطس:

من أكثر الأطعمة المرغوبة لدى الكبار والصغار. وهي غنية بالمواد المغذية والمفيدة للجسم ولكن عليك تناولها دون أن تعيدي تسخينها وخاصة إذا كانت مقلية في الزيت. فهي ستفقد قيمتها الغذائية وقد تتحول إلى مادة سامة تؤذي الجسم.

البيض:

البيض بجميع أنواعه يحظر تسخينه مرة أخرى بعد طهيه. فهو قد يسبب التسمم. كما أنه يؤدي إلى مشاكل كثيرة في الجهاز الهضمي.

الدجاج:

يحتوي الدجاج على البروتينات بكمية كبيرة والتي تتغير تركيبها في حال أعيد تسخينه في اليوم التالي. لذا حاولي قدر الامكان تجنّب إعادة تسخين الدجاج.

المشروم:

من الضروري جداً تناول المشروم مباشرة بعد طهيه، دون أن يعاد تسخينه. فهو يسبب مشاكل في المعدة والهضم.

تقارير

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

تقارير

ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريجدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس .. كان زند وراح

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريجدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسبوع ف كيس} معانا ريال .. معانا ريال ..

!!؟ باجلا قحيش لاد ةانقلا ةدوع ءارو اذام

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!

ةرارحلا ي في ثانتسا عافترا دعب عابراً لاً ن م ازابعا دلابلا برصتة ةدرا ة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتباراً من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)



أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025