

# مواد غذایی که نباید ۲ بار گرم شوند + اینفوگرافی



برخی مواد غذایی را نباید دوباره گرم و در وعده‌های دیگر از آنها استفاده کنیم، زیرا ارزش غذایی خود را از دست می‌دهند و حتی گاهی سمی می‌شوند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران گرم کردن دوباره غذاها مضرات زیادی دارد، در اثر این کار بعضی از مواد غذایی ترکیب داخلی خود را از دست می‌دهند و حتی گاهی سمی می‌شوند و ممکن است عامل ایجاد سرطان در بدن شوند.

از نظر تغذیه‌ای بهترین شیوه طبخ غذا شیوه‌ای است که به اندازه مصرف یکبار تهیه شود و باقیمانده نداشته باشد.

بهتر است از گرم کردن دوباره و چند باره غذاها خودداری کنید و اگر هم قرار است غذاها را چندبار مصرف کرد آنها را در بسته‌های کوچک قرار دهید و از چندبار گرم کردن آن خودداری کنید.

در همین راستا به معرفی برخی مواد غذایی می‌پردازیم که نباید دوبار گرم شوند.

## سیب زمینی

سیب زمینی از مواد غذایی است که ارزش غذایی زیادی دارد و با گرم شدن مجدد خواص غذایی آن از بین می‌رود یا سمی می‌شود، به همین دلیل باید پس از پخت آن را فوری مصرف کنید.

## مرغ

اگر مرغ برای بار دوم گرم شود ساختار پروتئینی آن به هم می‌ریزد و سبب بروز مشکلات مختلف گوارشی در افراد می‌شود؛ توصیه می‌شود که این ماده غذایی را با درجه حرارت پایین گرم کنید و به مدت طولانی این کار را انجام دهید.

## اسفناج

اسفناج حاوی مقدار زیادی نیتрат است به همین دلیل گرم کردن مجدد آن نیترات را به نیتريت که عامل مهمی در بروز سرطان است، در دراز مدت تبدیل می‌کند به همین دلیل گرم کردن مجدد اسفناج خطرات زیادی به همراه دارد.

## تخم مرغ

تخم مرغ یکی از پر خطرترین مواد غذایی است و اگر آن را در درجه حرارت زیاد گرم کنید، سمی می‌شود و شامل غذاهایی می‌شود که تخم مرغ پخته و یا سرخ شده در آن به کار رفته است.

## قارچ

قارچ از آن دسته از غذاهایی است که بهتر است بلافاصله پس از پخت مصرف شود، گرم کردن قارچ تغییراتی در ترکیب پروتئین مزه این ماده ایجاد می‌کند که بسیاری از مشکلات گوارشی را به همراه دارد و خاصیت خود را از دست می‌دهد.

## کرفس

اگر کرفس دوباره گرم شود مواد موجود در آن به نیتريت تبدیل می‌شود که این ماده سرطان زاست و برای بدن به شدت ضرر دارد؛ به همین دلیل اگر غذایی که حاوی کرفس است را می‌خواهید دوباره گرم کنید باید کرفس از ظرف خارج کنید تا محتویات داخل آن دچار مشکلی نشود.

# ۷ ماده غذایی را هیچگاه دوبار گرم نکنید



**چغندر:** حاوی نیترات است که با گرم کردن به نیتریت تبدیل شده و برای بدن بسیار مضر است.



**مرغ:** ساختار پروتئینی مرغ بعد از گرم کردن مجدد، تغییر می کند و منجر به مشکلات گوارشی می شود.



**سیب زمینی:** سیب زمینی اگر مجدداً گرم شود نه تنها ارزش تغذیه ای آن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند بلکه برای بدن، سمی است. بلافاصله پس از پخت آن را مصرف کنید و یا اینکه آن را سرد سرو کنید.



**قارچ:** درست مانند مرغ، ساختار پروتئینی قارچ نیز با حرارت مجدد تغییر کرده و منجر به مشکلات هضم می شود.



**اسفناج:** گرم کردن مجدد اسفناج بسیار خطرناک است. اسفناج حاوی درصد بالایی نیترات است که اگر دوباره گرم شود به نیتریت تبدیل می شود. نیتریت با خطر ابتلا به سرطان ارتباط دارد.



**تخم مرغ:** خطر گرم کردن مجدد تخم مرغ بسیار بالا است زیرا در اثر قرار گرفتن در معرض حرارت مجدد، سمی می شود.



**کرفس:** کرفس هم اگر دوباره گرم شود به نیتریت تبدیل می شود. اگر مجبور هستید که غذای حاوی کرفس را دوباره گرم کنید، کرفس های آن را خارج کنید تا حرارت دوباره نبینند.