



Οι πιθανοί κίνδυνοι από την κατανάλωση της ζύμης για μπισκότα πριν μπει στο φούρνο, όσο δελεαστικό κι αν είναι αυτό, είναι αρκετά γνωστοί. ...

Γνωρίζατε όμως ότι υπάρχουν πολύ κοινές τροφές που μπορεί να γίνουν δηλητηριώδεις, αν καταναλωθούν ωμές ή ακατέργαστες; Ακολουθούν 12 τρόφιμα, που πρέπει να καταναλώνονται μαγειρεμένες, ή μετά από επεξεργασία, και όχι ωμές.

Πατάτες

Οι πατάτες είναι μία από τις πιο αγαπημένες μας και πιο ευέλικτες στο μαγείρεμα τροφές. Μπορούν να τηγανιστούν, να ψηθούν, να πολτοποιηθούν, αλλά πρέπει να μην τρώγονται ωμές. Οι άψητες και πρασινωπές πατάτες, που δεν πρέπει ποτέ να καταναλώνονται, μπορεί να περιέχουν τοξικές ενώσεις, που ονομάζονται γλυκοαλκαλοειδή και μπορούν να επιδεινώσουν το πεπτικό σύστημα.

Φύλλα ραβέντι

Οι μίσχοι του φυτού ραβέντι είναι βρώσιμοι, αλλά τα φύλλα μπορεί να είναι δηλητηριώδη και να οδηγήσουν σε δυσκολία στην αναπνοή, κάψιμο στο στόμα και τον λαιμό, ακόμη και επιληπτικές κρίσεις. Τις περισσότερες φορές, το ραβέντι πωλείται χωρίς τα φύλλα, αλλά φροντίστε να τα αφαιρέσετε, εάν το καλλιεργήσετε μόνοι σας.

Φρέσκα φασολάκια

Τα ωμά πράσινα φασολάκια δεν είναι απαραίτητα δηλητηριώδη, όπως πίστευαν κάποτε, αλλά όταν είναι άψητα, μπορεί να έχουν υψηλότερα επίπεδα της πρωτεΐνης λεκτίνης, η οποία βρίσκεται σε πολλά φασόλια και μπορεί να προκαλέσει πεπτικά προβλήματα. Το ζεμάτισμα των φασολιών μειώνει σημαντικά τα επίπεδα λεκτίνης και είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να τα καταναλώσετε.

Κόκκινα φασόλια

Ένα άλλο είδος φασολιών, που δεν πρέπει ποτέ να καταναλώνεται ωμό, είναι τα κόκκινα φασόλια, ακόμη περισσότερο από τα λευκά φασόλια. Μόλις τέσσερα ή πέντε από αυτά μπορεί να περιέχουν υψηλά επίπεδα της τοξικής λεκτίνης. Θα πρέπει να μαγειρευτούν για μισή ώρα και το νερό θα πρέπει να στραγγιστεί

πλήρως για να διασφαλιστεί ότι όλη η λεκτίνη θα έχει φύγει.

Άγρια μανιτάρια

"Δεν είναι ποτέ ασφαλές να τρώτε άγρια μανιτάρια, ωμά ή μαγειρεμένα, χωρίς εκπαιδευμένο ειδικό", λέει η δρ. Alexandra Orpenheimer Delvito, διαιτολόγος με έδρα τη Νέα Υόρκη. Οι περισσότερες ποικιλίες μανιταριών που θα βρείτε σε ένα σούπερ μάρκετ είναι ασφαλείς να καταναλωθούν ωμές.

Αυγά

Πιθανότατα δεν αποτελεί έκπληξη ότι τα αυγά δεν πρέπει να καταναλώνονται ωμά λόγω πιθανής μόλυνσης από σαλμονέλα. «Για να εξασφαλιστεί ότι τυχόν υπάρχοντα βακτήρια σαλμονέλας θα εξοντωθούν, το αυγό πρέπει να μαγειρευτεί σε μια ασφαλή θερμοκρασία, η οποία είναι 62°C. Εάν τα αυγά αναμειχθούν με άλλα συστατικά, θα πρέπει να μαγειρευτούν στους 71°C», λέει η δρ. Delvito.

Μοσχάρι, χοιρινό και κοτόπουλο

Θα πρέπει πάντα να δίνετε προσοχή στις υποσημειώσεις στα μενού των εστιατορίων που σας προειδοποιούν να μην τρώτε ωμό, ή ανεπαρκώς μαγειρεμένο κρέας και πουλερικά, λέει η δρ. Delvito. «Τα κρέατα πρέπει να μαγειρεύονται σε μια ασφαλή ελάχιστη εσωτερική θερμοκρασία. Για κιμά, αυτό είναι 71°C. Για μοσχαρίσιες, ή αρνίσιας μπριζόλες, αυτό είναι 62°C και μετά αφήστε το να ξεκουραστεί για τρία λεπτά. Και για χοιρινό, αυτό είναι 62°C και μετά αφήστε το να ξεκουραστεί για τρία λεπτά. Η γαλοπούλα και το κοτόπουλο θα πρέπει να φτάσουν σε εσωτερική θερμοκρασία 73°C», λέει η δρ. Delvito. "Κάτω από αυτές τις εσωτερικές θερμοκρασίες, ρισκάρετε".

Μελιτζάνα

Η μελιτζάνα, πριν μαγειρευτεί, έχει την ίδια γλυκοαλκαλοειδή ένωση με τις ωμές πατάτες, τη σολανίνη, η οποία δεν είναι θανατηφόρα, αλλά και πάλι δεν είναι ιδανική για κατανάλωση ωμή.

Γάλα

Είναι σημαντικό το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα να περάσουν από επεξεργασία πριν καταναλωθούν. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα παστεριώνονται για να εξοντωθούν τα παθογόνα και αυτή η διαδικασία είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη ορισμένων σοβαρών τροφιμογενών ασθενειών, που προκαλούν λοιμώξεις.

Μέλι

Το μέλι πρέπει να περάσει από παρόμοιες διαδικασίες όπως το γάλα για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές για κατανάλωση. Το μέλι είναι παστεριωμένο επειδή στην ακατέργαστη μορφή του μπορεί να περιέχει σπόρια μιας τοξίνης που ονομάζεται *Clostridium botulinum*, η οποία μπορεί επίσης να βλάψει τις έγκυες γυναίκες και τα παιδιά κάτω του ενός έτους.

Αλεύρι

Εκτός από τα ωμά αυγά στο ψήσιμο, το ωμό αλεύρι μπορεί επίσης να σας αρρωστήσει, επομένως η κατανάλωση της ωμής ζύμης μπισκότων είναι διπλά επικίνδυνη. «Το ωμό αλεύρι έχει επίσης υψηλότερη ποσότητα ενώσεων που ονομάζονται φυτικό οξύ. Αυτό συνδέεται με ορισμένα μέταλλα, όπως ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και το ασβέστιο, εμποδίζοντας την απορρόφησή τους», λέει ο Dennis-Wall. "Μερικά από τα φυτικά μπορεί να καταστραφούν σε κάποιο βαθμό με τη ζύμωση, η οποία συμβαίνει όταν υπάρχει μαγιά στο ψωμί και αφήνεται να

φουσκώ σει, ή με μούλιασμα πριν το μαγείρεμα", προσθέτει.

Ρύζι

Το άψητο ρύζι, αν μπορούσατε καν να το μασήσετε, δεν θα ήταν καθόλου ασφαλές να το καταπιείτε. Σύμφωνα με μια μελέτη στο *International Journal of Food Microbiology*, μπορεί να περιέχει βακτήρια που προκαλούν ασθένειες. Συνήθως δεν υπάρχουν στο μαγειρεμένο ρύζι, αλλά μπορεί να αρχίσει να σχηματίζεται εάν το ρύζι αφεθεί έξω ή δεν ψυχθεί σωστά μετά το μαγείρεμα.

Πηγές: <https://www.eatthis.com>, <https://www.mountsinai.org>