

Những thực phẩm dưới đây không nên hâm nóng nhiều lần.

1. Trứng



Trứng có hàm lượng canxi cao, giàu chất dinh dưỡng, vitamin... khi được làm nóng lại, đặc biệt là hâm nóng dưới nhiệt độ cao của lò vi sóng, lòng đỏ trong trứng sẽ biến thành chất độc hại. Vi khuẩn có thể phát triển mạnh ở nhiệt độ từ 4 độ C đến 62 độ C, làm hỏng thực phẩm, khiến bạn bị bệnh. Vì thế, nếu ăn không hết, tốt nhất mọi người nên cho trứng vào bánh mì kẹp hay làm salad hoặc vớt chúng đi.

2. CƠM NGUỘI



Hâm nóng lại cơm nguội là thói quen mà phần lớn người Việt đều làm. Tuy nhiên, bạn có thể bị ngộ độc thực phẩm bằng cách ăn cơm nguội hâm nóng. Điều này là do sự hiện diện của vi khuẩn kháng thuốc cao gọi là *Bacillus Cereus*. Ở nhiệt độ phòng, các bào tử này sẽ nhân lên và có thể tạo ra chất độc gây nôn hoặc tiêu chảy và hâm nóng lại cơm sẽ không giúp thoát khỏi các chất độc này. An toàn nhất là ăn cơm mới nấu chín.

3. Hải sản



Khi cho vào lò vi sóng hâm nóng, các loại động vật có vỏ cứng như tôm, cua, sò, ốc, hến... sẽ có mùi như cao su. Khi nấu lại nhiều lần, sẽ làm giảm lượng protein, có thể gây biến chất, làm tổn thương đến thận và gan khi ăn vào cơ thể. Do đó, trong trường hợp bạn mua nhiều hải sản, bạn ăn cho vài hộp đặt trong tủ đông và chỉ dùng lượng vừa ăn để chế biến.

4. Rau xanh



Rau xanh là một trong những loại thực phẩm không nên nấu lại vì sự biến chất vitamin K và nitrat có thể làm ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh. Khi đun lại, vitamin K và nitrat trong rau xanh có thể bị biến chất làm ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh.

5. Thịt gà



Thịt gà và thịt các loại gia cầm nói chung chứa một lượng lớn protein. Việc đun nóng lại sẽ khiến các protein này thay đổi và biến chất, gây rối loạn hệ tiêu hóa. Do đó, tốt nhất là bạn hãy để món gà nguội ở nhiệt độ phòng sau đó ăn tiếp nếu còn thừa. Nếu muốn hâm nóng để tái sử dụng, bạn nên nấu chín kỹ và bọc kín trong giấy nhôm, bọc để làm nóng đều thịt gà từ trong ra ngoài.

Linh Chi (T/h)