

# أشياء يجب ألا تتناولها أبدا في أحد المطاعم

## • خس الاليسبورج

سلطة خس الاليسبورج مليئة بالجراثيم التي يمكن اها الاختباء داخل الشقوق والأركان والحواف في الخس. حتى إذا قررت المطاعم غسل الخضار ، فغالبا ما يتم تقديم الخس مندي ، اذ ان الماء التي لم تجف عن الخضار ممزوجة مع صلصة المايو غير صالحة أبداً .



## • الأطعمة الأفضل مبيعا

قد تعتقد أن العناصر الأكثر مبيعا هي الافضل. ولكن من أجل مواكبة الطلب ، تقوم مطاعم الوجبات السريعة وبعض الأماكن الأخرى بتجميع كبار البائعين ، الأمر الذي يمنح هذه الخيارات المغلفة والمعبأة الكثير من الوقت لتطوير الأمراض التي تنقلها الأغذية. بدلا من ذلك ، اختر الخيارات الأقل شيوعاً والتي من المرجح أن تكون مستعدة للطلب.

## • مياه الصنبور

إن أحد أكثر المواد خطورة في أحد المطاعم هو الماء ، على الرغم من أن أي شيء يتراوح ما بين 40 درجة و 140 درجة لأكثر من فترة زمنية قصيرة له قدرة عالية على إيواء البكتيريا. إذا كان طاولتك موضوعة بالفعل مع قنينة ماء ، أو كنت تسخن أي شيء أكثر دفئاً من الجليد البارد ، اطلب كوباً جديداً .

## • وجبات خفيفة مجانية

نظراً لأن هذه المكسرات والبسكويت وغيرها من المأكولات الخفيفة مجانية ، فإن المطاعم والبارات لا تقدم عادةً خدمة جديدة لكل عميل جديد. انها مثل تناول الطعام من يد شخص غريب! ثم في وقت الختام ، يتم إلغائها مرة أخرى في حاوية ، ليتم صيها مجدداً في الأطباق في اليوم التالي. جرب هذه الوجبات الخفيفة التي هي في الواقع جيدة لقلبك .

## • اللحوم مع العظام

يصعب طهي قطع صغيرة من اللحم ، مثل عظم لحم الخنزير أو صدور الدجاج ، بشكل كامل لأن خارجه يسهل شرائه. هذا يترجم في كثير من الأحيان إلى مقرمشة من الخارج والخام في الداخل. على عكس اللحم البقري غير المطبوخ جيداً - على سبيل المثال ، البرجر النادر أو شريحة لحم الرز - يعتبر لحم الخنزير والدجاج غير المطهو جيداً خطيراً للغاية ويمكن أن يسبب الأمراض التي تنقلها الأغذية ، وفقاً لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها . بالإضافة إلى أن العظم يعني كمية أقل من اللحم.



## • العروض الخاصة الماعدة

لتفادي نفاد المكونات خلال فترة الذروة لتناول العشاء ، غالباً ما تطلب المطاعم المزيد من الطعام أكثر مما تحتاج. في نهاية اليوم ، يمكن أن تتحول المكونات الفائضة التي لم تنته مدة صلاحيتها إلى أطباق خاصة غداً متخلفة مع الصلصة. احذر من استخدام قطعة باهظة الثمن بطريقة تقلل من طعمها. كن حذراً من اللحم الذي تم قطعه وطهوه وتنكره في طبق من الباستا أو الحساء أو الحساء. تحقق من هذه الحيل 20 لتناول الطعام أكثر صحة عند تناول الطعام في الخارج .

## • مثلجات

ما لم تكن غريبة أو مصنوعة في المنزل ، فهي لا تستحق وقتك أو نقودك أو السعرات الحرارية. إن فكرة اسقاط دولار الكبيرة في مطعم لدفع نفس العلامة التجارية يمكنني الحصول من البقالة المحلية لا تجعلني أريد أي.

## • دجاج

لا يوجد شيء فريد من نوعه في الإعداد الذي يستحق انتباهي في القائمة. كما أنها اللحوم الرخيصة التي يتم ترميزها بشكل كبير. كن أكثر جرأة. هذه هي الأسرار التي لا يخبرك بها خادم المطعم الخاص بك .

## • بيتزا

إن شراء البيتزا من مطعم غير مكرس للقيام بالأمر الصحيح هو إهدار

للمال والطماطم. أحد مطاعم البيتزا في مدينة نيويورك ينفق 3.64 دولار على مكونات بيتزا Margherita ويبيعها مقابل 10 دولارات.

