9 أطعمة تغسلها بشكل خاطئ

الناس الذين يهتمون بصحتهم يعلمون أنه من المهم للغاية غسل منتجاتهم الغذائية. تبدو العملية سهلة للغاية: عليك فقط تشغيل صنبور المياه وغسل الأطعمة. ولكن هناك عدد قليل من الفروق الدقيقة التي من المهم تذكرها.

لذلك أعددنا لك قائمة من 9 أطعمة تغسلها بشكل خاطئ ، والطريقة الصحيحة لغسلها:

الخضروات المجمدة

الخضروات المجمدة تجعل حياتنا أسهل: تضعها في المقلاة وتغليها. ولكن عليك أن تعلم أنه قبل تجميدها ، يتم غسل الخضار بالماء. الكثير من الناس لا يغسلون المنتجات المجمدة قبل استخدامها ، ولا بأس إذا كنت ستطهوها في درجة حرارة عالية. ولكن إذا كنت تفضل الخضار ، عليك غسلها جيدا وطهيها بنفس طريقة الخضار الطازجة للتخلص من الأوساخ والبكتيريا.

الأرز

يجب شطف جميع أنواع الأرز 3-4 مرات قبل الطهي (خاصة الأرز طويل الحبة). الخطر الرئيسي لا يختفي في الغبار ولكن في النشاء الذي يغطي الأرز. إنه النشا الذي يتسبب في تكتل الأرز معًا وتبدو غير جذابة. يُنصح أيضًا بشطف الحبوب النشوية الأخرى مثل حبيبات الذرة أو القمح إلى أن ينفد الماء.

بلح البحر والمحار

عليك أن تغسل جميع ثمار البحر بالأصداف جيدًا حتى لو قمت بشراء المنتجات المجمدة لأنها يمكن أن تكون مليئة بالرمل والحصى. وإلا، فسوف تأكل كل هذه "النفايات". لا نعتقد أنك تحب استخدام الرمل كتتبيلة!

عبوات الحليب ومنتجات الألبان

يوصى بغسل عبوات الحليب واللبن والمنتجات السائلة المختلفة قبل

فتحها. يلمس آلاف العملاء هذه الحزم، ويلتقطونها، ويقرؤون المعلومات الموجودة على الملصقات. بمجرد فتح الزجاجة، يمكن للبكتيريا الدخول بسهولة الى العبوة.

السمك

لا يجب عليك غسل السمك النيئ الا ان كنت ستتناوله نيئًا. درجات الحرارة العالية تقتل جميع البكتيريا ، وإذا شطفت السمك النيئ ، فهناك خطر انتشار البكتيريا في جميع أنحاء مطبخك. ضع في اعتبارك أنك يجب أن تغسل يديك ، لوح التقطيع ، والسكين بعد التقطيع.

الملفوف

بغض النظر عن نوع الملفوف، عليك أن تغسله جيدًا. إذا كنت ستطهو القرنبيط، وهو في الواقع في نفس عائلة الملفوف، فأنت بحاجة لتنظيف جميع الزوايا وفصلها إلى أجزاء. إذا كنت ترغب في طهي الملفوف الأحمر أو الأبيض ، يجب عليك إزالة الطبقات العليا 2 لأنها قد تخفي الأوساخ والغبار. للتخلص من الحشرات والبكتيريا ، ضع الملفوف في مغسلة مليئة بالماء ، وأضف بعض الخل ، واتركه لبضع دقائق، ثم اغسل الملفوف بالماء النظيف.

المشروبات المعلبة

المشروبات المعلبة في متناول اليد خلال أيام الصيف الحارة: يمكن أن يحافظ على المشروبات الباردة ويجعلها حتى ألذ. لكن لا تفرز عبوة من الصودا دون أن تغسلها أولاً أو على الأقل بمسحها. أنت تعرف أن جميع العلب عادة ما تنتقل في شاحنات متربة والناس في المتاجر دائما تلمسهم. بالمناسبة ، إذا كان لديك فرصة ، صب محتويات العبوة في كوب.

الخس

جميع الخضر لذيذة وصحية للغاية. لكن عند تحضير الخس ، لا تنسَ شطفه. وذلك للتخلص من الرمل أو التراب في الأوراق، لديك لتمزيق الخس مع 2 بأيديك وتركه في الماء البارد النظيف لبضع دقائق. ثم عليك أن تأخذ الخس ، وتضعه في مصفاة أو على منشفة مطبخ نظيفة ، وتتركه ليجف. يمكنك الاستمتاع بالخضراوات الآن!

التفاح

الفواكه الأكثر صحة هي الفواكه الصغيرة التي لا تخضع لأي مواد كيميائية وعلاج خاص. إذا كنت ترغب في تناول تفاحة في فصل الشتاء ، على سبيل المثال ، يجب عليك غسلها. تشير الدراسات إلى أنه في حالة نقع ثمار في الماء وصودا الخبز لمدة 12 دقيقة ، سيتم إزالة معظم المواد الكيميائية منها.