

Πέντε τρόφιμα που τρώμε όλοι και είναι



Σας

παρουσιάζουμε τα πέντε τρόφιμα που είναι πιθανότερο να προκαλέσουν δηλητηρίαση και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή όταν τα καταναλώνει κανείς.

Οι τρεις σημαντικότερες αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση είναι η σαλμονέλα, που συνήθως συμβαίνει όταν το τρόφιμο δεν έχει καθαριστεί καλά, το E. coli, το οποίο δημιουργείται από το μη καλό μαγείρεμα του κρέατος, και η λιστέρια.

Τα πέντε τρόφιμα όμως που είναι πιο επικίνδυνο να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση, σύμφωνα με τη Huffington Post, είναι τα εξής:

Λαχανάκια

Τα λαχανάκια είναι το δυσκολότερο λαχανικό ως προς το καλό τους καθαρίσμα. Όταν μάλιστα αναπτύσσονται σε ζεστές και υγρές συνθήκες, αποτελούν το τέλειο έδαφος για την ανάπτυξη βακτηριδίων.

Πεπόνι

Τα πεπόνια είναι μια κοινή πηγή τροφικής δηλητηρίασης, επειδή συνήθως δεν πλένονται καλά πριν καταναλωθούν. Έτσι, είναι πολύ πιθανό τα βακτήρια που

βρίσκονται στο εξωτερικό του, καθώς κανείς το κόβει, να μεταφερθούν στον καρπό.

Γάλα κατευθείαν από το ζώο

Καθώς το γάλα που πίνει κανείς την ώρα που παράγεται δεν έχει παστεριωθεί, όποιος το καταναλώνει διατρέχει τους ίδιους κινδύνους που θα διέτρεχε αν έτρωγε ωμό κρέας.

Τόνος

Όλα τα ψάρια, για να διατηρηθούν καλά και χωρίς να χαλάσουν, πρέπει αμέσως μόλις ψαρεύονται να μπαίνουν στο ψυγείο. Ο τόνος όμως είναι λίγο περισσότερο ευαίσθητος σε σχέση με τα υπόλοιπα ψάρια, καθώς μολύνεται συχνά από σκομπροτοξίνη, μία τοξίνη που μπορεί να προκαλέσει σε όποιον καταναλώσει τα μολυσμένα τρόφιμα εξάψεις, πονοκεφάλους και κράμπες.

Μούρα

Πριν κάποιος φάει μούρα πρέπει πρώτα να τα πλύνει πάρα πολύ καλά. Ακόμη και αν πρόκειται για κατεψυγμένα μούρα, καθώς αποτελούν εστία ανάπτυξης πολλών βακτηριδίων. Σημειώνεται, ότι έχουν βρεθεί μολυσμένα με ηπατίτιδα Α κατεψυγμένα μούρα.

Πηγή: onlycy.com