



ΤΕ

Ποιος

δεν έχει φάει ως παιδί το μελάτο αυγό στις διαφορετικές εκδοχές της κάθε μαμάς.

Το αυγό συγκατελέγεται στις αγαπημένες τροφές των περισσότερων παιδιών και δικαίως, καθώς έχει μεγάλη θρεπτική αξία.

Όταν όμως τα αυγά είναι μελάτα, δηλαδή δεν έχουν βραστεί καλά εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία.

Και αυτό γιατί υπάρχει περίπτωση να περιέχουν το βακτήριο της σαλμονέλας, το οποίο είναι ιδιαίτερα επιβλαβές για τον οργανισμό.

Για την αποφυγή μόλυνσης από σαλμονέλα, οι ειδικοί επισημαίνουν πως τα βραστά αυγά πρέπει να μαγειρεύονται μέχρι το ασπράδι και ο κρόκος να στερεοποιηθούν πλήρως.

Όσο για τα φαγητά που περιέχουν αυγό σε άλλη μορφή πρέπει να μαγειρεύονται τουλάχιστον στους 70° C.

Όσοι πάντως αγαπούν τα μελάτα αυγά ή χρησιμοποιούν ωμά αυγά σε κάποιες συνταγές, καλό είναι να χρησιμοποιούν παστεριωμένα αυγά, τα οποία έχουν υποστεί ειδική επεξεργασία και δεν είναι επίφοβα.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com