

28 Μαΐου 2016

Έξι τροφές που απαγορεύεται να φάτε μετά την ημερομηνία λήξης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν, ότι μόνο και μόνο επειδή κάτι στο ψυγείο σας έχει περάσει την ημερομηνία λήξης του αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να το πετάξετε επιτόπου στα σκουπίδια. Η βιομηχανία τροφίμων έχει κάνει αρκετές έρευνες για να προσδιορίσει ακριβώς ποιες τροφές παράγουν επικίνδυνα βακτήρια και πότε.

Για να είναι πάντα σίγουροι, ότι κανείς μας δεν θα πάθει τίποτα, βάζουν την **ημερομηνία λήξης** στην συσκευασία λίγες ημέρες, μερικές φορές, ακόμη και λίγες εβδομάδες, πιο νωρίς από την πραγματική στιγμή που η τροφή αυτή “χαλάει”.

Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι η κατανάλωση κάποιων τροφών μετά την ημερομηνία λήξης τους δεν είναι επικίνδυνη. Αυτή είναι η λίστα των top 6 τροφών που δεν πρέπει ποτέ να καταναλώσετε από την στιγμή που θα παρέλθει η ημερομηνία λήξης τους.

Αυγά

Δεν είναι έκπληξη το γεγονός ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων που αρρωσταίνουν από κάποια τρόφιμα, ή παθαίνουν δηλητηριάσεις, είναι επειδή κατανάλωσαν κάποια τροφή που περιείχε αυγά.

Κοτόπουλο

Ο καθένας έχει ακούσει ιστορίες για ανθρώπους που έχουν πάθει ζημιά από κοτόπουλο που δεν έχει μαγειρευτεί σωστά. Αν το βάλετε στην κατάψυξη θα επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής του για μερικούς μήνες, αλλά μετά την απόψυξη, φροντίστε να μαγειρέψετε καλά το κρέας για να αποφευχθεί οποιαδήποτε πιθανότητα να προσβληθείτε από E. Coli.

Αλλαντικά

Αντίστοιχα πράγματα ισχύουν και με τ' αλλαντικά, αφού υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης από λιστέρια, ή E.coli. Το να αναπτύξουν επικίνδυνα βακτήρια είναι, δυστυχώς, πολύ συχνό φαινόμενο στα επεξεργασμένα και προσσκευασμένα κρέατα.

Μαλακά τυριά

Όταν ακόμα και τα σκληρά τυριά αναπτύσσουν μούχλα, μπορείτε να φανταστείτε τι συμβαίνει με τα μαλακά τυριά, τα οποία έχουν πολύ περισσότερη υγρασία. Αν περάσει η ημερομηνία λήξης υπάρχει μεγάλος κίνδυνος για λιστέρια από ένα μουχλιασμένο κομμάτι. Πετάξτε τα μαλακά τυριά, αν δείτε ότι έχουν μούχλα

Οστρακοειδή

Από τη στιγμή που έχουν κάποιο οστρακοειδές χαλάσει, γίνεται εξαιρετικά δυσώδες και βγάζει εμφανώς περισσότερη “γλίτσα”, οπότε μπορείτε εύκολα να καταλάβετε ότι απαγορεύεται να το φάτε. Αλλιώς μπορεί να σας προκαλέσει μια ενδεχομένως θανατηφόρα λοίμωξη του αίματος από ένα βακτήριο που ονομάζεται *V. vulnificus*.

Μαλάκια

Όπως και τα στρείδια, έτσι και τα μαλάκια, όπως οι γαρίδες, τείνουν να αναπτύσσουν βακτήρια ακόμα και αν είναι σχετικά φρέσκα ή κατεψυγμένα. Από τη στιγμή που απομακρύνονται από τη θάλασσα, ξεκινάει μια αντίστροφη μέτρηση για βακτηριακή μόλυνση. Γι’ αυτό και τα μαλάκια πρέπει πάντοτε να καταναλώνονται όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: iatropedia.gr– naturalon.com