

7 THỰC PHẨM BẠN CẦN ĐẶC BIỆT CHÚ Ý KHI ĂN

Một số thực phẩm được coi là giàu dinh dưỡng và tốt cho sức khỏe vẫn có thể gây hại cho cơ thể nếu sử dụng không đúng cách.

Dưới đây là những gì chị em cần biết về những thực phẩm có khả năng gây độc hại và cách xử lý chúng an toàn.

Lõi và hạt của một số loại trái cây

Hạt và lõi của các loại quả táo, lê, xoài, đào, mơ, xuân đào, anh đào... đều có chứa amygdalin - một loại hóa chất độc hại có thể biến thành chất độc hydrogen cyanide. Khi ăn phải, chúng có thể gây ra những vấn đề như đau đầu, co giật, buồn nôn, nôn mửa, loạn nhịp tim và huyết áp cao. Tin tốt là trừ khi bạn cố ý nhai hoặc làm vỡ ra lớp vỏ ngoài của các hạt này ra, còn thì rất khó có thể bị nhiễm độc. Và nếu không may nuốt phải, những hạt này cũng thường đi qua hệ thống bài tiết ra ngoài chứ không bị tiêu hóa. Vì vậy, đừng quá lo lắng.

Khoai tây

Ai cũng biết rằng khoai tây chứa cực nhiều dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của cơ thể và khoai tây mọc mầm có hại cho sức khỏe. Nhưng không chỉ khoai tây mọc mầm mới chứa độc tố. Bạn có bao giờ thắc mắc tại sao luôn được khuyên phải bảo quản khoai tây chỗ râm mát? Lý do là đây: khi củ khoai tây nhận được quá nhiều ánh sáng, một hóa chất độc hại được gọi là solanine được hình thành và có thể gây ra tiêu chảy và nôn mửa trong vòng 1-6 ngày.

Dấu hiệu nhận biết solanine là sắc xanh lá cây dưới da của củ. Do đó, hãy chắc chắn loại bỏ hết các lớp màu xanh này, trước khi đem chế biến thành món ăn. Hoặc đơn giản và an toàn nhất là vứt luôn củ khoai đó đi. Và nhớ luôn luôn cất trữ khoai tây trong bóng tối, chỗ thoáng mát.

Đại hoàng

Cây đại hoàng không những được sử dụng trong các món ăn mặn mà nó còn được dùng để làm bánh, làm mứt, làm nước uống (siro)... Trong khi thân cây rất giàu các chất chống oxy hóa và canxi thì bộ phận rễ và lá lại chứa axit oxalic, một chất độc có thể gây ra chóng mặt, buồn nôn và suy nhược cơ thể, ngay cả khi dùng với một liều lượng nhỏ. Ăn nhiều sẽ gây tổn hại đến thận và gan.

Vì vậy, nếu muốn dùng đại hoàng để chế biến các món ăn, hãy chắc chắn bạn đã bỏ hết lá và rễ, sau đó rửa sạch cuống trước khi nấu.

Nấm trong tự nhiên

Nấm là một món ăn có hương vị thơm ngon và rất giàu các chất dinh dưỡng cũng như vitamin B1, B6, B12, PP... Tuy nhiên trên thực tế, rất khó để phân biệt giữa nấm ăn được và nấm độc, bởi nhiều khi bề ngoài, màu sắc, hình dáng của chúng không khác nhau là mấy. Rất nhiều loại nấm độc có thể làm đảo lộn dạ dày và tiêu hóa, dẫn đến tiêu chảy và ói mửa, và gây tổn hại gan và thận của bạn.

Phần thực sự đáng sợ là các triệu chứng này có khi không xuất hiện ngay sau khi ăn mà phải vài ngày sau mới phát tác. Biện pháp tốt nhất do đó là tránh hoàn toàn các loại nấm trong tự nhiên, và chỉ tiêu thụ những sản phẩm ghi rõ nguồn gốc xuất xứ. Ngoài ra, hãy bảo quản nấm nơi

thoáng mát và sử dụng trong vòng tối đa là 2-3 ngày.

Sắn (khoai mì)

Mặc dù củ sắn giàu tinh bột, nhưng các bộ phận khác như rễ, thân và lá đều có chứa nhiều chất độc hại. Ngay cả trong vỏ củ sắn cũng chứa cyanogenic glycosides, có thể làm đảo lộn dạ dày của bạn, gây ra vấn đề về rối loạn tiêu hóa (nôn, đi ngoài...) và rối loạn thần kinh. Do đó, để cho an toàn, củ sắn sau khi dỡ về cần chế biến ngay.

Nếu chế biến không kịp thì phải vùi xuống đất. Trước khi chế biến nên lột hết vỏ sắn rồi ngâm vào nước (nước vo gạo càng tốt). Khi luộc mở nắp nhiều lần để chất độc bay hơi bớt, nếu thấy có vị đắng thì không nên ăn. Tốt nhất là ăn sắn luộc với các loại đường, mật để trung hòa axit độc trong sắn.

Đậu đỏ

Nhiều loại đậu có chứa lectin nhưng hàm lượng cao nhất là ở đậu đỏ. Lectin là chất có thể gây ngộ độc. Chỉ cần ăn từ 4 - 5 hạt đậu đỏ sống là có thể bị đau bụng dữ dội, nôn mửa, tiêu chảy. Để loại bỏ lectin nên ngâm đậu ít nhất 5 tiếng trước khi nấu. Thời gian nấu đậu phải từ 10 phút trở lên, khi nấu để lửa to vì nhiệt độ thấp không những không loại bỏ được chất độc mà còn có thể khiến hàm lượng của nó tăng lên.

Đậu Hà Lan

Đậu Hà Lan là một nguồn cung cấp tuyệt vời các chất protein, axit folic và chất xơ, nhưng chúng có chứa một chất độc gọi là Hà Lan hơn có thể gây ra buồn nôn, nôn mửa và đau bụng. Tuy nhiên vì đậu Hà Lan có tác dụng rất tốt với sức khỏe, nên bạn vẫn cần chúng trong chế độ ăn hàng ngày. Chỉ lưu ý là phải nấu thật chín để phòng tránh ngộ độc và nấu ít nhất là 10 phút trước khi ăn.