© Powered by Creatoor.com

Qulinarica.com
author qulinarna
kategorija Aktualno
datum 27.05.2010
qulinarica.com/articles/najhujse-stvari-ki-si-jih-lahko-vtaknete-v-usta

Aktualno

Najhujše stvari, ki si jih lahko vtaknete v usta

Najhujše stvari, ki si jih lahko vtaknete v usta...

Pomislili smo, da bi bilo ob nepreglednem številu diet, ki nam zapovedujejo, kaj smemo dati v usta in česa ne, morda zanimivo in koristno najti strokovno mnenje o tem, kaj nikakor ne sme romati tja.

Predvidevamo, da že poznate vse nevarnosti tobaka, na pol kuhanega mesa, surovih morskih sadežev, sodčkov smodnika in lastnega ogromnega palca na nogi. Zato smo se osredotočili na nekoliko nenavadnejše stvari, kot so na primer zamrznjena pica, žebelj, kontaktne leče in - morda najbolj zahrbten - krompirček.

Preberite in si enkrat za vselej zapomnite, kdaj je bolje držati usta zaprta.

Brzola

Razlog, zakaj se vam zrezek iz brzole tako topi v ustih, je njegova sestava - nežne maščobe, ki je prepletena z mišičnimi vlakni in je ni mogoče obrezati, je več kot obilo. čeprav meso ni marmorirano in je videti pusto, zrezek s tega kosa po količini maščobe prekaša vse druge.

Praženo srce srnjaka

Tale recept prihaja iz ene od novejših kuharskih knjig za divjačino. Najprej na mešanici masla in olja prepražite čebulo, jušno osnovo in dve žlici krvi (pa ne svoje). Nato dodajte srce srnjaka, nekaj gobic in bučnih semen. Pokrijte in kuhajte na zmernem ognju, dokler se srce ne zmehča. Potem ga narežite na tanke rezine in jih postrezite na lističih radiča ob ne preglasni spremljavi orgel iz ozadja.

Delno hidrogenirana rastlinska maščoba

Delno hidrogenirano olje ni naravno. Nastane z dodajanjem vodikov rastlinskemu olju, rezultat pa je tako imenovana transmaščoba, ki ima svojevrstno molekulsko strukturo in se v vašem telesu obnaša drugače kot naravna maščoba. Še več, maščoba take vrste je še bolj škodljiva kot naravna nasičena. Zmanjšuje količino dobrega holesterola HDL in povečuje količino trigliceridov in slabega holesterola LDL. Vse to pa pomeni bližnjico do bolezni srca. Hidrogenirane maščobe se uporabljajo za boljši videz in daljšo uporabnost cenejših margarin, krekerjev, pečenih izdelkov (biskvitov in peciv) in arašidnega masla. Preberite, kaj piše na etiketi na embalaži. Izogibajte pa se tudi ocvrtim jedem hitre prehrane, kot so krompirček, piščanec in riba - večkratna uporaba istega olja za cvrenje poveča nastajanje transmaščob.

Pripravljena mešana solata

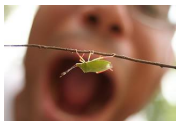
Kako priročno, očiščena in narezana solata, ki le še čaka na preliv po vašem okusu. Toda nikar ne zaupajte, da je zares oprana. Tudi če je bila v času priprave, ni varna pred korakanjem E. coli, listerije in drugih nevarnih bakterij. Preden jo pripravite, jo skrbno operite pod tekočo, mrzlo vodo. Ali pa si vzemite nekaj več časa in sami očistite glavo solate in jo obogatite z vloženo zelenjavo ali s tisto iz pločevinke (ki ste jo tudi sprali z vodo).

Tisti prvi čips

Pravi slepar - ko zagrizeš v prvi listič, se ne moreš več upreti drugemu, tretjemu ... zadnjemu na dnu vrečke. Razlog je velikokrat psihološki, pravijo strokovnjaki. Nekatere hrane zlahka pojemo prevelč, pod vplivom stresa ali čustev. Poskusite ugotoviti, kateri hrani se ne morete upreti po dveh grižljajih, naj bo to čips, kosi pice ali čokoladni bonbončki - in se jih lotite z zadrškom.

Feferon

Poznate najbolj pekočega? Feferon Red Savina najbolj zažge, njegova "vročica" je ocenjena na 500. 000 enot po Scovillovi vročinski skali (sorta jalapeno jih na primer doseže skromnih 3000 do 5000). Najbolj pekočih feferonov na svetu in omake iz njih sicer ne najdemo ravno na vsaki tržnici ali v supermarketu.



Žemljica za vsak zajtrk

Ali jo namažete s tamarjem ali ne, skoraj nima pomena. Večina ljudi je prepričana, da je zdravo, če pojedo veliko ogljikovih hidratov. Vendar imajo le deloma prav. Pomembnejše je, kakšne vrste so ti ogljikovi hidrati. Žemljice imajo sicer malo maščobe, vendar pa običajno kupite tiste iz bele moke, kajne. Te vam lahko poslabšajo presnovo, zmanjšajo količino holesterola HDL in povečajo vrednosti trigliceridov in inzulina. Zato ste korak bližje sladkorni bolezni ali boleznim srca. Kupite si žemljico iz polnoznate moke, izdelkov iz bele moke pa pojejte čim manj.

Suhe marelice

V bistvu ni s tem pomečkanim sadjem čisto nič narobe - le prežvečiti ga morate pošteno. V britanski medicinski reviji namreč navajajo nesrečni dogodek, ko je neka ženska pogoltnila celo suho marelico, v želodcu pa se ji je ta rekonstruirala v prvotno naravno velikost. Posledična blokada črevesja je zahtevala urgentni kirurški poseg.

Ščetka, obložena z zobno pasto

Raziskava je pokazala, da imajo ljudje, ki si na suho ščetkajo zobe, občutno manj zobnega kamna in jim redkeje krvavijo dlesni, kot tisti, ki si zobe vedno ščetkajo s kupčkom zobne paste. Kaže, da imajo nekatere paste take porazen okus, da njihovi uporabniki skrajšajo čas čiščenja. Poleg tega gora nastale milnice onemogoča, da bi natančno videli, kje drgnete. Najboljša strategija je torej najprej ščetkanje na suho, izpiranje in nato ščetkanje s kančkom paste s fluorom.

Kontaktna leča

Na vaši leči je majhna packa, ki vas spravlja ob živce. Ker pri sebi nimate vode ali tekočine za leče, jo boste pač očistili na najnaravnejši način - vtaknili jo boste v usta. Vendar to ni najbolj varna poteza, saj so v vaših ustih različne bakterije, ki naj raje ostanejo kar tam in jim odpovejte obisk na očeh. Povzročile bi lahko vnetje očesne veznice ali infekcijo.

Ščurek po kraljevsko

Tole je priljubljena predjed med entomofagi (ljudje, ki uživajo v grizljanju raznih žuželk v drugih brenčačev). V ponvi segrejte pol litra mleka in v njem raztopite žlico mleka. Vmešajte štiri žlice moke in stepajte, dokler se ne začne zgoščevati, nato pa dolijte pol litra zelenjavne juhe. Premešajte, da dobite gladko omako. Na maslu prepražite 36 sveže ujetih ščurkov, pest narezanih šampinjonov in na rezine narezano zeleno papriko. Stresite v omako, vmešajte dve žlici šerija, ščepec pimenta in začinite po okusu. Tik preden postrežete, stepite dva rumenjaka z žlico tople vode in dodajte v jed ter jo še minuto pokuhajte na majhnem ognju. Postrezite z rezanci ali rezino polnoznatega opečenca. Okusno. (Recept iz knjige Eat-a-Bug Cookbook)

Mehko kuhana jajca

Včasih je veljalo, da so surova jajca dobra za žameten glas, danes pa verjetno že veste, da vas spravljajo v nevarnost, da se zastrupite s salmonelo. Nikoli pa verjetno niste pomislili, da so tudi mehko kuhana jajčka nevarna. Veliko moških ima ravno taka najraje, vendar je varneje, da jajca skuhate do trdega - vsaj toliko, da je beljak popolnoma čvrst. Tako se vam ne bo treba bati zastrupitve, četudi bo vaš imunski sistem po gripi ali prehladu še na nekoliko majavih temeljih.

Jetra

Velikokrat jetra lahko vsebujejo prevelike količine vitamina A. Zato lahko, če jih pojeste preveč, hudo zbolite, med drugim se vas lahko lotijo močni glavoboli ali pa vam začno izpadati lasje. Jetra polarnega medveda naj bi vsebovala za ljudi toksično dozo tega vitamina. Posebno nosečnice se morajo izogibati jeter, saj prevelike količine vitamina A lahko škodijo razvoju otroka. Ker jetra filtrirajo kri, konča v njih tudi veliko hormonov in drugih snovi, s katerimi krmijo živali, poleg tega pa je v njih precej maščobe in holesterola.

Svinčniki in nalivke

Podobno kot grizljanje ledenih kock lahko tudi sproščanje živcev nad lesenimi in plastičnimi ogrodji pisal povzroči majhne razpoke in zlome na vaših zobeh. Koliko škode ste si že naredili, preverite tako, da si s kot svinčnik tanko svetilko posvetite v usta. Te male razpoke pogosto lahko opazite sami.

Ledena margarita

Vzemite dve vrsti alkohola, dodajte ogromno sladkorja, nekaj soli in mešanico zamrznite. Dobili boste nekaj, kar škoduje vašim jetrom, srcu, arterijam, krvnemu sladkorju, energiji in prebavi. Alkohol naravno zmanjšuje količino sladkorja v krvi in vas s tem prisili, da pojeste še več prigrizkov h koktajlu.

Žeblji

Na strehi menjate poškodovane in uničene strešnike. Žeblji so najbolj pri roki, če jih shranite kar v ustih, kajne. Kaj pa, ko vam nenadoma spodrsne, začnete kričati ali globoko vdihnete? Tisti žeblji vam zdrknejo po grlu. Auuu, preluknjani jeziki, lica in celo pljuča niso redki.

Okraski na jeziku

Večino vaše ušesne mečice sestavlja hrustanec. Jezik pa je, nasprotno, prepleten z živci in s krvnimi žilicami, zato pri luknjanju hudo boli in krvavi. Zaradi mikrobov v ustih je tudi veli-ka nevarnost za okužbe. "Skozijezični" kovinski okraski lahko okrušijo zobe in poslabšajo razumljivost vašega govora. Iz istega razloga je tudi luknjanje lic ali ustnic nepriporočljivo.

Kuhana hrana iz uličnega kioska (ob turističnih znamenitostih)

Različne raziskave po svetu so pokazale, da skoraj polovica uličnih prodajalnic hrane (sendvičev, sladoledov, toplih jedi iz mesa) ne zagotavlja mikrobiološke varnosti hrane, kar pomeni večjo nevarnost za zastrupitev s tako hrano. Zato, preden naročite, preverite videz prodajalca in njegove prodajalnice (čistost rok, predpasnika, pultov, pripomočkov), kako je spravljena hrana (meso na sobni temperaturi!) in kako z njo ravna (ali si prodajalec redno umiva roke itd.).

Ribiška vrvica

Kadar skušate z zobmi pretrgati ribiško vrvico, ne tvegate le, da si boste zlomili zob. Ker je na vrvico običajno pritrjen tudi trnek, se vam lahko zgodi, da boste ujeli kaj nepričakovanega in ogromnega, na primer sebe.

Kraljevska solata

Njen preliv vsebuje toliko olja, da je končna bilanca te solate lahko 70 ali 80 odstotkov maščobe (naj vas spomnimo, žlica olja je 120 kcal čiste maščobe). Ker je običajno pripravljena in premešana, preden vam jo postrežejo, tudi ne morete vplivati na količino dodanega preliva. V prelivu je velikokrat tudi surovo jajce, kar povečuje nevarnost za zastrupitev s salmonelo.

Vroča kava in mrzel sladoled

Ta kombinacija je še posebno huda preizkušnja za zobe. Prehodi z ekstremno nizke temperature na izredno visoko lahko povzročijo hude bolečine v zdravih in že pokrpanih zobeh, obenem pa lahko naredijo kot las tanke razpoke na zobeh.

Cev za pretakanje

Morate pretočiti nekaj goriva iz ene posode v drugo? Povlečete skozi cev za sesanje in po nesreči posrkate nekaj tekočine v usta. če vam katerikoli naftni derivat steče po grlu, je lahko zelo nevarno. Tekočine te vrste se namreč z lahkoto razširijo po telesu in v pljučih povzročijo vnetje.

Aspirin (ki ga niste pogoltnili)

Polaganje aspirina ob bolec zob je ena od oblik domače samopomoči, ki pa vam lahko povzroči še večje bolečine, kot ste je trpeli do trenutka, ko se je začel aspirin topiti. V aspirinu je namreč kislina, ta pa lahko tako močno razžre tkivo dlesni, da bo videti kot opečeno.

Led

Enačba je preprosta. Led je kristal, ravno tako kakor zobna sklenina. Podrgnite dva kristala enega ob drugega, tako kot takrat, ko grizete kocko ledu, pa boste videli - eden bo počil.

Hrenovka s sirom

Tistih nekaj sirovih pikic med mesom se s kaloričnega vidika ni treba bati. Huje je, če zagrizete v tako hrenovko, takoj ko ste jo izvlekli iz lonca. Grozijo vam opekline v ustni votlini ali popackana vaša obleka in obleka vaših bližnjih. Sir v notranjosti hrenovke ostane namreč vroč še takrat, ko se meso že skoraj popolnoma ohladi.

Vrečka tortilla čipsa

V mehiški restavraciji lačni čakate na izbrano jed. Za krajšanje časa ali predjed je pred vami košarica tortilla čipsa, ki se mu ne morete upreti. Toda raje se mu odrecite, saj ti ocvrti hrustljavčki vsebujejo kar 46 odstotkov maščobe. Za predjed si raje naročite tortiljo v sopari in jo z lahkim srcem pomočite v salso.

Pica s polnjenim robom

Radi lomite rob pice in uživate v sočnem siru, ki se skriva v njem, kajne. Zamislite si drugačno sliko: kanal s holesterolom, ki se bo pretočil v vaše cevi. Dodaten sir na pici, ne glede na to, katere vrste je, je le nepotrebna maščoba.

Čisto nič

Preskakovanje obrokov ni ravno najboljša strategija ohranjanja ali zmanjševanja telesne teže, saj hitreje podležete basanju s hrano brez mere, ko si jo že privoščite. Kadar ste zares lačni, se v vas oglasi živalski nagon. Telo misli, da strada, zato zagrabite karkoli, kar vam pride pod roke. S preskakovanjem obrokov se izčrpate tudi umsko, saj možgani računajo na stalno enakomerno oskrbo z glukozo. In še zadnji razlog, da se je bolje prehranjevati redno: krčenje praznega želodca lahko povzroči neprijeten zadah ali slabost.

Zobotrebci

Zobje so vstavljeni v kost, dlesni pa se jih držijo le z vezivnim tkivom. Zobozdravniki zato svarijo pred nenehnim vrtnarjenjem z zobotrebcem po ustih, saj lahko poškoduje ali razrahlja to tkivo. Prav tako vam lahko iztakne plombo v zobeh, pusti trsko v dlesnih ali pa vam v najslabšem primeru celo uide po grlu. Revija New England Journal of Medicine je pred časom poročala o 52-letnem moškem s hudim jetrnim abscesom, ker je pogoltnil zobotrebec.

Rdeče vino (na zmenku)

Če bi radi, da bodo vaši zobje tudi ob koncu večera tako bleščeče beli, kot so bili na začetku, potem ob večerji namesto caberneta raje izberite chardonnay. Požirek vina običajno še nekajkrat "povaljamo" po ustih, preden ga pogoltnemo, rdeče vino pa naš nasmešek spravi ob belino, brez katere smo tudi manj privlačni. Če že morate piti rdeče, vzemite s seboj zobno ščetko in pasto s fluorom. Z nekaj hitrimi potegi v toaletnem prostoru bo vaš nasmeh spet sijal.

Muffin

Ime muffin so si Američani izmislili zato, da ne bi imeli slabe vesti, ko si za zajtrk privoščijo biskvitno torto. Muffini običajne velikosti imajo približno 500 kilokalorij in kar obilo maščobe - okoli 23, 1 grama na 100 gramov.

Lasje

V prebavilih se vam lahko naredi prava žoga las, če jih pospravite pravšnjo količino, grozi pa vam obstrukcija prebavil. To lahko povzročita tudi vlaknata zelenjava in sadje, kot sta zelena in kaki. Najbolj so izpostavljeni diabetiki in ljudje po operaciji na prebavilih. če jim zelenjava povzroča obstrukcijo, jim dajte odmerek celulaze v prahu. To je enak encim, ki omogoča termitom, da prebavijo les.

vir internet

PEČJAK Pekarna
Qulinarica.com
NAJ KUHANJE POSTANE ZABAVA.