

Zdravje

Hrana, po kateri nam je lahko slabo



Med živila, ki so potencialno lahko škodljiva ali težje prebavljiva sodijo :
Zelena solata, zelje, špinača...

Vse, kar je v kuhinjo prišlo iz njive ali vrta, je potrebno pred nadaljnjo uporabo ali predelavo dobro oprati. Zelenjava je lahko onesnažena z zemljo, umazano vodo ali rokami. kar pa je najbolj nevarno, so razna naravna in umetna gnojila, ter druge kemikalije, ki jih zelenjava »sreča« v času svoje rasti.

Pri predelavi je treba paziti, da zelenjava ne pride v stik z mesom (preko deske, posode...), ker bakterije z mesa preidejo na zelenjavo, ki jo zaužijemo surovo. Priporočljiva je uporaba različnih nožev in rezalnih desk, ter seveda skrb za čistočo.



Jajca

Splošno znano je, da so jajca priljubljeno salmonele, zato naj ne bi uživali surovih (majoneza). Salmonelo uniči le kuhanje.

Tuna

Če sveže ribe ne shranimo na dovolj hladnem mestu, se v mesu lahko razvije toksična snov skombrotoksin. Toksina toplotna obdelava ne uniči ali izloči. Povzroča krče in glavobol.

Sir

Mehki siri ali plemeniti siri, se lahko okužijo s salmonelo ali listerio. Nosečnicam se uživanje mehkih in plesnivih sirov odsvetuje, ker listerija deluje kot abortiv.

Pri pripravi vse hrane moramo najprej poskrbeti za čistočo lastnih rok, živil, pribora, posode in kuhinjskih površin. Meso in zelenjavo je najbolje kupovati pri »preverjenih«, prodajalcih oz. proizvajalcih.



Qulinarica.com

author [qulmama](#)

kategorija [Zdravje](#)

datum 24.08.2010

qulinarica.com/articles/hrana-po-kateri-nam-je-lahko-slabo