

10 loại thực phẩm không nên ăn

Depplus.vn - Những món thực phẩm dưới đây rất quen thuộc và bổ dưỡng. Nhưng nếu ăn không đúng cách thì hậu quả mà chúng đem lại cũng khôn lường.

Cà chua xanh

Cà chua xanh có chứa chất độc Solanine. Do đó, khi ăn cà chua xanh, khoang miệng có cảm giác đắng chát; sau khi ăn có thể xuất hiện các triệu chứng ngộ độc như chóng mặt, buồn nôn, nôn mửa... Giới khoa học còn cảnh báo ăn cà chua xanh sống càng nguy hiểm.



Dưa muối chưa kĩ

Nếu không biết sử dụng đúng cách thì dưa muối đôi khi lại trở thành thứ gây hại. Bởi vì trong một vài ngày đầu muối dưa, vi sinh vật sẽ chuyển hóa nitrat trong các nguyên liệu thành nitric, làm hàm lượng nitric tăng cao, độ pH giảm dần (có nghĩa là độ chua tăng dần lên). Ăn dưa ở giai đoạn này thì có vị cay, hăng, hơi đắng vì chưa đạt yêu cầu. Loại dưa này chứa nhiều nitrate, ăn vào rất có hại cho cơ thể.



Gừng dập

Gừng tươi là thực phẩm không nên để lâu bởi sau một vài ngày nó sẽ bị mềm, tóp đi và hỏng dần ở các nhánh nhỏ và các vết cắt, nếu vì tiếc rẻ mà cố cắt bỏ phần hỏng và dùng tiếp phần nguyên vẹn của củ gừng thì bạn nên biết rằng, theo một số nghiên cứu thấy rằng do quá trình dập nát, cũ hỏng mà bên trong củ gừng đã xảy ra một chất độc hại có tên là shikimol. Chất này nằm trong cả củ gừng chứ không phải chỉ ở phần giập nát nên không thể cắt bỏ hết. Đây là hoạt chất với độc tính rất cao có thể gây sự biến đổi tế bào gan của một người đang khỏe mạnh, cho dù lượng chất này có thể bị hấp thụ rất ít.



Khoai tây mọc mầm

Nếu để lâu khoai tây sẽ mọc mầm. Khi đó sẽ sinh chất độc solamine, chất này kích thích tương đối mạnh đến niêm mạc dạ dày, ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương. Nếu ăn khoai tây mọc mầm có nguy cơ bị đau bụng, ỉa chảy, nôn mửa, thậm chí bị suy hô hấp.



Chè bị mốc

Nếu phát hiện chè bị mốc tức là nó đã nhiễm penicillin và aspergillus. Nếu uống trà bị mốc, nhẹ cũng cảm thấy chóng mặt, tiêu chảy.



Đậu xanh không nấu chín

Đậu xanh có chứa saponin và lectins, saponin, một chất gây kích thích mạnh mẽ đối với đường tiêu hóa của con người, có thể gây ra viêm xuất huyết, giải thể các tế bào máu đỏ. Trong đậu cũng chứa hemagglutinin với tập hợp tế bào máu đỏ gây ra ngộ độc sau khi ăn. Vì vậy nếu ăn đậu xanh chưa nấu chín dễ bị ngộ độc.



Bắp cải thối

Trong bắp cải thối có chứa nitrite, chất này đóng vai trò trong sự hình thành methemoglobin trong máu người, khiến máu mất các chức năng oxy, làm cho ngộ độc oxy, chóng mặt, đánh trống ngực, nôn mửa, tím môi... bị nặng có thể gây bất tỉnh, co giật, khó thở, không kịp thời cứu hộ có thể đe dọa tính mạng.



Trứng gà sống

Lòng trắng trứng gà sống khi ăn vào cơ thể rất khó hấp thu. Trong trứng gà sống có các chất làm cản trở sự hấp thu dinh dưỡng cơ thể và phá hoại công năng tiêu hóa của tụy tạng. Ngoài ra, ăn trứng gà sống rất mất vệ sinh, dễ đưa các vi khuẩn vào cơ thể, gây bệnh.



Bí ngô để lâu

Bí ngô già để lâu: Bí ngô chứa hàm lượng đường cao, hơn nữa, do lưu trữ thời gian dài, khiến bên trong bí ngô xảy ra quá trình hô hấp kỵ khí – lên men, và biến chất, vì vậy khi ăn sẽ gây nguy hiểm tới sức khỏe.



Mộc nhĩ tươi

Mộc nhĩ tươi chứa chất nhạy cảm với ánh sáng - chất Porphyrin. Sau khi ăn, với sự chiếu rọi của ánh nắng mặt trời, chúng ta rất dễ bị viêm da, xuất hiện trạng thái ngứa, chướng phù thũng, đau nhức; có người bị phù nề thanh quản sẽ dễ gây nên tình trạng khó thở. Vì vậy, chỉ nên ăn mộc nhĩ khô, ngâm trong nước nấu lên thì mới an toàn.



Rau cải nấu chín để qua đêm

Trong rau cải chứa nhiều chất nitrat. Nếu để rau cải qua đêm, do tác dụng của vi khuẩn, muối nitrat chuyển thành muối nitrit, sau khi ăn có thể làm cho tổ chức trong cơ thể thiếu oxy, xuất hiện triệu chứng trúng độc, đau đầu, chóng mặt, nôn mửa. Ngoài ra, chất nitrit có nguy cơ cao gây ung thư đường ruột.



Chuyển đến: [Nguyễn Thanh Bình](#)

Ngày 10/7/4893 – Giáp Ngọ (5/8/2014)

www.vietnamvanhien.net