

LES PLATS QUI ne PEUVENT pas ÊTRE RÉCHAUFFÉS aux micro-ondes

Vous devez être très prudent quant aux repas restant. Souvent, nous aimons les réchauffer et les consommer pour la deuxième fois. Bien que la consommation de certains aliments reste sans danger après le réchauffage, d'autres ne le sont pas et peuvent causer de graves dommages à notre organisme.

En effet, vous devez strictement éviter de réchauffer les aliments qu'on va vous présenter si vous voulez vraiment éviter de nuire à votre santé.

Les POULETS

Les poulets sont exceptionnellement dangereux lorsqu'ils sont réchauffés et consommés le jour suivant. Ils peuvent causer de graves problèmes digestifs parce que la structure des protéines change le jour suivant. La viande de poulet doit être consommée froide. Si vous avez absolument besoin de réchauffer le poulet, assurez-vous de le faire sur une basse température pendant une longue période.

Attention parce qu'il ne peut pas être mangé réchauffé ... et vous savez pourquoi ? Parce que les protéines qui composent la viande blanche changent la composition et cela peut provoquer des problèmes digestifs. Ainsi, il vaut mieux le manger dans une salade froide ! Ajoutez un peu de mayonnaise et quelques légumes frais ! La salade de poulet est un plat qui peut être goûté en tant qu'entrée ou plat unique par toute la famille.

Le céleri

Le céleri, grâce à son parfum et à son arôme frais, ne peut pas manquer des soupes et des salades. Si cru il ne donne pas de

problèmes, le céleri est un allié précieux dans les régimes alimentaires hypocaloriques ; dans le cas des soupes on peut le consommer immédiatement et ne pas le réchauffer une seconde fois. À cause des nitrites, qui, nous avons bien compris maintenant, se concentrent dans les légumes à feuilles pendant la cuisson.

Les oeufs

Pour les œufs aussi il faut faire attention aux hautes températures ! Si on réchauffe les œufs, on évite ensuite de les réchauffer de nouveau parce qu'ils peuvent devenir très toxiques ! Il vous reste un œuf dur ? Mangez-le froid, dans une salade, avec une tomate ou de la salade verte. Attention à la manière de réchauffage des aliments ! Quelques conseils : pour réchauffer les plats, la température ne doit pas être supérieure à 70°C ; tenez compte du fait que beaucoup de plats réchauffés peuvent être contre-productifs et il vaut mieux de temps en temps réchauffer le plat sans le soumettre aux cuissons répétées.

La betterave

Ici aussi ... beaucoup d'attention. Nous parlons d'un légume qui fait du bien à la santé, qui apporte de précieux sels minéraux et des vitamines, mais elle aussi, quand elle est réchauffée, elle peut délivrer des nitrites dangereux. Si vous avez de la betterave, une idée pour la consommer en toute sécurité est celle de préparer une salade avec de la roquette, des radis et de l'huile extra vierge.

Evidemment, ils deviennent très dangereux et destructeurs pour le corps s'ils sont réchauffés.

LES ÉPINARDS

Les épinards ne doivent jamais être réchauffés jamais. Voire même, ces légumes verts doivent être consommés immédiatement

après la cuisson en raison de leur teneur élevée nitrates. Quand vous réchauffer les épinards, ces nitrates se transforment en nitrites, ce qui rend les épinards cancérigènes pour notre corps. L'idéal serait de ne pas les gaspiller et de les préparer dans la quantité correcte pour un repas.

CHAMPIGNONS

Les champignons réchauffés peuvent être potentiellement nuisibles pour la santé. Ainsi, ils doivent être consommés immédiatement après avoir été préparés ou consommés froids le jour suivant. Lorsque vous mangez des champignons réchauffés, vous vous mettez à risque votre tube digestif voire même votre cœur.

Les OEUFS

Réchauffer les œufs frits et cuits peut être mortel. Ne le faites jamais.

Les POMMES DE TERRE

Les pommes de terre sont très bénéfiques pour la santé en raison de leur teneur élevée en de nombreux nutriments. Toutefois, ces avantages nutritionnels des pommes de terre sont perdus si vous ne les mangez pas le même jour que vous les avez cuits. Manger ce légume en un autre jour après réchauffage le rend dangereux pour votre corps au lieu d'être utile. Parce qu'elles peuvent devenir toxiques pour l'organisme. On essaie de les « recycler » comme purée ou dans la salade. Dans ce cas-ci, avec un peu d'huile extra-vierge d'olives et quelques gouttes de vinaigre balsamique elles sont vraiment délicieuses !

CÉLERI

Les gens utilisent habituellement le céleri pour préparer des soupes. Le Céleri contient également des nitrates qui se transforment en nitrites après avoir été réchauffés. Si vous avez fait une soupe au céleri, vous devez soit manger toute la soupe immédiatement, ou enlever le céleri avant de réchauffer la soupe.

Source: <http://www.naturalmedicinebox.net/warning-never-reheat-these-7-foods-they-can-poison-your-family>