

Những thói quen "chết người" khi bạn ăn cơm ngay!

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 31 Tháng 10 2014 08:06 - Lần cập nhật cuối: Thứ sáu, 31 Tháng 10 2014 08:10

Khi bạn ăn có những thói quen rất phổ biến không những làm mất đi mùi vị, chất dinh dưỡng mà còn gây hại cho sức khỏe.



Không nên chiên ngập dầu, thịt muối, jambon. Trong những loại thực phẩm này, người ta cho vào loại muối nitorat ammoni, nếu qua chiên, sẽ sinh ra chất gây ung thư.

Xào rau xanh không nên cho giấm. Rau xanh sẽ nhanh chóng ngả sang vàng vì diệp lục có trong rau bị tác động bởi chất axit có trong giấm, rau cũng giấm bớt giá trị dinh dưỡng.

Rán mỡ heo không nên để lửa to. Khi rán, chú ý không nên để lửa to, khi gặp nhiệt độ quá cao, mỡ có thể sinh ra một chất rất hôi, ăn vào sẽ rất có hại cho thực quản, khí quản nên hạn chế tiêu hóa.

Nhúng thói quen "chặt ngọt" khi nấu ăn cần bỏ ngay!

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 31 Tháng 10 2014 08:06 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 31 Tháng 10 2014 08:10

Không nên đun quá nóng chảo trống khi xào rau. Trống khi cho rau vào xào, không nên đun chảo và đun dầu quá nóng để tránh khói vì nhiệt, món ăn sẽ gây hại cho dạ dày, khi nấu dễ dàng bị viêm, gây chua.

Không nên luộc trống quá lâu. Khi luộc lâu, nấu để ý bên sườn thịt sẽ có màu tro xanh vì khi này trống hình thành một chất khó hấp thu, dễ dẫn đến giảm giá trị dinh dưỡng của trống.

Không nên dùng để nhôm để đánh trống. Khi tiếp xúc với chất nhôm, lòng trống trống sẽ bị biến thành màu tro trống, lòng để sẽ bị biến thành màu xanh. Do vậy, nên dùng để để đánh trống gà.

Chảo xào rau không nên đun quá nóng. Nếu thói quen xuyên ăn rau xào bằng chảo dầu quá nóng, dễ dàng gây nên viêm loét dạ dày hoặc viêm dạ dày chua.

Lúc xào rau không nên bỏ muối sớm. Xào rau mà nêm muối trống, thành phần nước trong rau sẽ ra nhiều, cách xào như vậy rau sẽ không xanh mà còn lâu chín.

Không nên cho mì chính khi tráng trống gà. Vì bên thân trống gà có chứa thành phần trống để trống với mì chính, khi tráng trống gà còn bỏ thêm mì chính không những lãng phí mà còn làm mất vị thơm ngon của trống.

Theo nguồn: baoquangninh.com.vn