

# **Les aliments qui peuvent être toxique si réchauffé**

## **Aliment 1 : les épinards**

Même si les épinards sont considérés comme un aliment sain, ils ne doivent pas être réchauffés au risque de devenir toxiques. Les épinards doivent être consommés immédiatement après la cuisson. La raison principale : ils contiennent des nitrates qui lorsqu'ils sont réchauffés (à nouveau) se transforment en nitrites, une substance cancérigène et hautement toxique pour le corps.

## **Aliment 2 : le céleri**

Habituellement, cet aliment sert de base à la préparation de soupes. Tout comme les épinards, le céleri contient des nitrates qui se transforment en nitrites une fois réchauffés. Si vous mangez une soupe à base de céleri, vous devriez la manger aussitôt. Un conseil : mieux vaut éviter le céleri (et la carotte) dans la soupe car nous avons tendance à la conserver pendant plusieurs jours dans le frigo et donc à la réchauffer plusieurs fois.

## **Aliment 3 : la betterave**

À l'instar des aliments cités plus haut, la betterave contient aussi des nitrates qui peuvent être très néfastes pour l'organisme une fois réchauffés.

## **Aliment 4 : la pomme de terre**

La pomme de terre est un aliment très pratique à consommer et à cuisiner. Grâce à sa forte valeur nutritive, elle présente de nombreux avantages pour la santé. Toutefois, tous ses bienfaits peuvent être perdus si vous ne les consommez pas le

jour où elles sont cuisinées. Cet aliment sera toxique pour votre santé une fois réchauffé.

## **Aliment 5 : les œufs**

Si vous réchauffez des œufs frits ou cuits (au micro-ondes par exemple), ils peuvent être très toxiques pour votre corps et votre système digestif.

## **Aliment 6 : le poulet**

Le poulet peut se révéler extrêmement dangereux pour la santé quand il est consommé un (ou plusieurs) jour(s) après avoir été préparé. L'action de réchauffer la viande entraîne une modification de la structure des protéines et peut causer des problèmes digestifs. Et contrairement aux autres viandes rouges, le poulet contient beaucoup plus de protéines. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les gens ont pour habitude de le consommer froid. Si vous décidez de le réchauffer, assurez-vous de chauffer votre plat à une basse température, sur une plus longue durée.

## **Aliment 7 : les champignons**

Quand ils sont réchauffés, ces aliments présentent le risque toxique le plus élevé pour la santé. Aussitôt préparés, les champignons doivent être consommés immédiatement ou mangés froids le lendemain. Si vous réchauffez les champignons, vous exposez votre organisme à de nombreux risques : troubles digestifs, problèmes cardiaques, etc.