

Giải độc rau củ

Trong thực phẩm có loại có tác dụng hỗ trợ giải độc, có loại có độc tố cần được giải độc trong quá trình chế biến. Để đảm bảo an toàn sức khỏe cho bản thân và gia đình, những người nội trợ cần biết cách giải độc một số loại rau củ thông dụng trong bữa ăn hàng ngày.

Đậu cô - ve

Nếu đậu cô-ve chưa được nấu chín, chất saponin trong đậu sẽ kích thích mạnh đường tiêu hoá, hơn nữa trong đậu còn chứa chất lectin, dễ gây nên tình trạng đông máu. Ngoài ra trong đậu cô-ve còn có chứa chất nitrite và trypsin, hai chất này có thể kích thích niêm mạc dạ dày gây nên chứng viêm dạ dày và ruột.

Vì vậy, khi ăn đậu cô-ve, cần phải thái thành miếng nhỏ, mỏng, trần qua nước sôi rồi nhúng lại vào nước lạnh, nếu không phải nấu ở nhiệt độ cao trong vòng 10 phút mới có thể phân hủy hết độc tố.

Khoai tây mọc mầm

Khoai tây có chứa thành phần độc tính solanin, tập trung nhiều ở nụ, hoa, lá và lớp ngoài của củ. Những củ khoai tây còn non, còn màu xanh lá cây hoặc có nhiều đốm đen hay đã mọc mầm đều chứa các chất có độc tính cao. Vì vậy, hãy để khoai tây ở nơi khô mát để ngăn chặn sự nảy mầm. Nếu đã nảy mầm hay bỏ ra có màu đen, tốt nhất không nên ăn. Khi chế biến, nên ngâm khoai tây trong nước một thời gian, để giải độc, khi nấu nên cho thêm một chút dấm, cũng có tác dụng giải độc rất hữu hiệu.

Nấm kim châm

Nấm kim châm tươi có chứa conchixium, trong dạ dày chất conchixium sẽ bị ôxy hóa thành một chất độc kích thích niêm mạc đường tiêu hóa và đường hô hấp, sau khi ăn khoảng 30 phút đến 2 giờ có thể xuất hiện các chứng: khô họng, buồn nôn, nôn, đau bụng, đi ngoài; nếu nặng có thể sốt, rối loạn điện giải, mất nước, đái máu, đái tiện ra máu... Tuy nhiên, conchixium dễ tan trong nước ở nhiệt độ cao, vì thế tốt nhất trước khi ăn, nên ngâm nấm trong nước lạnh có hòa tan muối ăn, đun kỹ (khoảng 6 - 7 phút) để tránh ngộ độc.

Củ cải đường, rau cải thìa

Trong củ cải đường, rau cải thìa và một số chế phẩm khác chứa một loại muối gốc axit, lượng muối này sau khi vào cơ thể, có thể làm giảm lượng oxy hóa và huyết sắc tố, mất đi công năng vận chuyển oxy, dẫn đến các tổ chức trong cơ thể bị thiếu oxy xuất hiện độc tố.

Để giảm nguy cơ xuất hiện độc tố không nên ăn các loại rau này để lâu ngày. Khi chế biến phải ngâm nước, luộc qua nước sôi rồi mới chế biến.

PV. (tổng hợp)