



Лікарі назвали продукти, які не варто повторно розігрівати

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 11 Червня 2026, 07:37 2 Mins Read — КУЛІНАРІЯ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Повторне розігрівання їжі здається звичною практикою, особливо коли потрібно швидко використати залишки обіду чи вечері. Проте деякі продукти після повторного нагрівання можуть втрачати смакові якості або навіть становити ризик для здоров'я за неправильного зберігання. Фахівці назвали продукти, з якими варто бути особливо обережними.

Одним із таких продуктів є **рис**. Сам по собі повторний розігрів не є проблемою, але якщо готовий рис довго перебував при кімнатній температурі, у ньому можуть розмножуватися бактерії. Тому після приготування його рекомендують швидко охолодити та зберігати в холодильнику.

Ще один продукт — **гриби**. Вони містять багато білків та інших сполук, які можуть змінюватися під час тривалого зберігання. Найкраще вживати грибні страви одразу після приготування.

Лікарі також радять бути обережними зі **стравами з морепродуктів і риби**. Після повторного нагрівання вони часто втрачають смак і текстуру, а при неправильному зберіганні можуть швидко псуватися.

Не менш уважно варто ставитися до **яєчних страв**. Омлети, запіканки та інші страви з яйцями бажано зберігати лише в холодильнику та ретельно прогрівати перед вживанням.

До списку також потрапив **шпинат**. Через високий вміст нітратів його не рекомендують багаторазово нагрівати, особливо якщо страва довго зберігалася.

Фахівці наголошують, що проблема часто полягає не в самому повторному розігріванні, а в неправильному зберіганні їжі між прийомами.

Ще один продукт, який вимагає обережності, — **курятина**. Повторне нагрівання не заборонене, але м'ясо повинно зберігатися в холодильнику і прогріватися до безпечної температури.

Лікарі також не радять багаторазово розігрівати будь-які страви. Кожен цикл нагрівання та охолодження підвищує ризик розмноження бактерій і погіршує якість їжі.

Експерти рекомендують розігрівати лише ту порцію, яку планується з'їсти за один раз. Це допомагає зберегти смак продуктів і зменшує ризики для здоров'я.

У підсумку, рис, гриби, риба, морепродукти, шпинат та деякі яєчні страви потребують особливої уваги під час зберігання та повторного розігрівання. Головне правило — швидко охолоджувати готову їжу, тримати її в холодильнику та уникати багаторазового нагрівання.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

лікар продукти

Грибок нігтів відлущується сам за 2 дні! Покажу що треба робити

Знищує грибок на шкірі та нігтях - потужний природний антибіотик

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

Зеленський відвідував його у "в'язниці". Куди зникла зірка "Слуги..."

"Вадік" на декольте і жорсткий жарт про "хрича": Єфросиніна та...

Від'ємні ціни та скорочення видобутку. Що заважає американським...

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua