

## Προσοχή στο ξαναζεσταμένο ρύζι... Οι ειδικοί εξηγούν τους κινδύνους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η πλειοψηφία των ανθρώπων συνηθίζει να καταναλώνει ξαναζεσταμένο φαγητό, που έχει παρασκευαστεί την προηγούμενη ημέρα.**

Ωστόσο, κάτι το οποίο δεν είναι ευρέως γνωστό, είναι ότι η συνήθης αυτή πρακτική, είναι ιδιαίτερωσ επικίνδυνη, υπό συνθήκες, και ιδιαίτερα στην περίπτωση του ξαναζεσταμένου ρυζιού, καθώς εγκυμονεί το ενδεχόμενο της τροφικής δηλητηρίασης.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί, δεν είναι η αναθέρμανση που προκαλεί το πρόβλημα, αλλά ο τρόπος που το ρύζι έχει αποθηκευτεί πριν ξαναζεσταθεί.

Συγκεκριμένα, το ρύζι, πριν μαγειρευτεί, μπορεί να περιέχει σπόρια του *Bacillus cereus*, ένα βακτήριο που μπορεί να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση.

Μετά το μαγείρεμα, μερικά από τα σπόρια αυτά μπορεί να επιβιώσουν. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, εάν αφευθεί αρκετή ώρα σε θερμοκρασία δωματίου, αυτά να αναπτυχθούν σε βακτήρια, τα οποία θα αρχίσουν να πολλαπλασιάζονται,

παράγοντας τοξίνες.

Όσο περισσότερο αφήνετε το μαγειρεμένο ρύζι σε θερμοκρασία δωματίου, τόσο πιο πιθανό είναι τα βακτήρια και οι τοξίνες να το κάνουν ακατάλληλο προς κατανάλωση.

Στην περίπτωση που καταναλωθεί, τα συμπτώματα της τροφικής δηλητηρίασης, όπως εμετός και διάρροια, θα αρχίσουν να εκδηλώνονται 1 έως και 5 ώρες αργότερα, με διάρκεια όχι μεγαλύτερη από 24 ώρες.

### **Πώς μπορείτε να είστε προστατευμένοι...**

- Ιδανικά σερβίρετε το ρύζι αμέσως μετά το μαγείρεμα
- Εάν αυτό είναι αδύνατον, βάλτε το ρύζι στο ψυγείο μετά από μία ώρα ή αμέσως μόλις κρυώσει
- Κρατήστε το ρύζι στο ψυγείο για μία ημέρα το πολύ
- Πάντα να ζεσταίνετε μέχρι το σημείο που θα βγάζει καυτό ατμό
- Απαγορεύεται να το αναθερμάνουμε περισσότερο από μία φορά

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)