

Προσοχή όταν ξαναζεσταίνετε το ρύζι: Κίνδυνος δηλητηρίασης!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Από Μιχάλης Θερμόπουλος.

Πολύ λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι κινδυνεύουν συχνά να πάθουν δηλητηρίαση οι ίδιοι ή τα μέλη της οικογένειάς τους, από το μαγειρεμένο ρύζι που περισσεύει στο γεύμα και το καταναλώνουν ξαναζεσταμένο αργότερα ή την επόμενη μέρα.

Ωστόσο, δεν είναι η αναθέρμανση που προκαλεί το πρόβλημα, αλλά ο τρόπος με τον οποίο το ρύζι έχει αποθηκευτεί πριν ξαναζεσταθεί.

Πώς προκαλείται η δηλητηρίαση

Το ωμό ρύζι μπορεί να περιέχει σπόρια από το *Bacillus cereus*, ένα βακτήριο που μπορεί να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση. Ακόμα, όμως, και όταν το ρύζι μαγειρευτεί, αυτά τα σπόρια μπορούν να επιβιώσουν.

Εάν αυτό το μαγειρεμένο ρύζι αφεθεί σε θερμοκρασία δωματίου, τα σπόρια του *Bacillus cereus*, που έχουν επιβιώσει, μπορούν να αναπτυχθούν σε βακτήρια. Αυτά τα βακτήρια θα πολλαπλασιαστούν και θα παράγουν τοξίνες (δηλητήρια) που προκαλούν εμετό ή διάρροια.

Όσο περισσότερο το αφήνετε σε θερμοκρασία δωματίου, τόσο πιο πιθανό είναι ότι αυτά τα βακτήρια ή οι τοξίνες θα το κάνουν επικίνδυνο προς κατανάλωση.

Τα συμπτώματα της τροφικής δηλητηρίασης

Αν φάτε ρύζι που περιέχει βακτήρια *Bacillus cereus* μπορεί να αρρωστήσετε και να παρουσιάσετε έμετο ή διάρροια περίπου 1-5 ώρες μετά την κατανάλωσή του. Τα συμπτώματα είναι σχετικά ήπια και συνήθως διαρκούν περίπου 24 ώρες.

Συμβουλές για την ασφαλή κατανάλωση του ρυζιού

Ιδεατά, πρέπει να καταναλώνετε το ρύζι αμέσως μόλις έχει μαγειρευτεί

Αν αυτό δεν είναι δυνατό, τότε βάλτε το στο ψυγείο (στην ψύξη) όσο το δυνατόν ταχύτερα (ιδανικά εντός μιας ώρας, αφού το μαγειρέψετε)

Μην το κρατήσετε (μαγειρεμένο) στο ψυγείο για περισσότερο από μία ημέρα προτού το ξαναζεσταίνετε για να το φάτε

Όταν ξαναζεσταίνετε οποιοδήποτε τύπο ρυζιού, πάντα να βεβαιώνετε ότι το γεύμα σας έχει ζεσταθεί καλά ολόκληρο, χωρίς να υπάρχουν σημεία που έχει μείνει ακόμα κρύο από την ψύξη (πχ όταν το ξαναζεσταίνετε στον φούρνο μικροκυμάτων)

Ποτέ μην το ξαναζεσταίνετε περισσότερο από μία φορά

Πηγές: www.nhs.uk- iatropedia.gr