

Lá Thư Thụ Nhân

Fwd: Những thứ không nên tiết kiệm

From: Chung The Hung
Date: Fri, Aug 7, 2020 at 5:58 PM

Những thứ không nên tiết kiệm



Tiết kiệm là đức tính tốt, tuy nhiên tiết kiệm quá mức lại không hay chút nào!

Ăn thức ăn thừa để qua ngày

Đôi khi bạn nấu nướng quá tay, khiến cho lượng thực phẩm sau bữa ăn bị còn dư khá nhiều. Với một số loại thức ăn, bạn có thể cho vào tủ lạnh ăn bữa kế tiếp, nhưng không phải loại đồ ăn, thức uống nào cũng như vậy. Cá biệt, có người tiết kiệm ăn đến ngày thứ hai, thứ ba những thực phẩm còn dư thừa từ lần nấu trước.

Cách ăn uống này rất nguy hiểm, bởi chất nitrat trong đồ ăn sau thời gian sẽ được chuyển hóa thành nitrite, hàm lượng ngày càng tăng theo thời gian. Khi cơ thể ăn thức ăn thừa và hấp thụ lượng nitrite này đến ngưỡng 300 mg trở lên sẽ oxy hóa hemoglobin trong máu thành methemoglobin, gây mất khả năng vận chuyển oxy trong máu, gây ngộ độc. Ngoài ra, chất này có thể bị chuyển đổi thành nitrosamine, chất gây ung thư trong cơ thể.

Tốt nhất là bạn không nên nấu quá nhiều đồ ăn, thức uống cùng lúc. Đồ ăn sau bữa, nếu muốn để lại, nên bọc bằng màng bọc thực phẩm, cho vào tủ lạnh. Trước khi ăn, bạn nên đun nóng lại. Bạn cũng tránh để đồ ăn qua đêm, vì dinh dưỡng trong các món ăn đã giảm rất nhiều, có ăn cũng không có tác dụng gì, thậm chí gây đầy bụng.

Ăn hoa quả đã hỏng

Không ít người tiếc của vẫn cố ăn những loại quả đã lên men, thối, mốc vỏ... Khi trái cây bắt đầu thối, mốc, vi sinh vật trong quả đã sinh sôi và nhân lên nhiều lần, đặc biệt là chất độc aflatoxin với độc tính rất mạnh. Sau khi vào cơ thể, nó sẽ gây tổn thương các tế bào gan, gây ung thư gan, nhẹ hơn là các triệu chứng đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn...

Tốt nhất bạn nên chọn các loại trái cây tươi để ăn, bỏ đi những quả thối, hỏng. Trong trường hợp

quả bị thối ở một vùng nhất định, bạn nên cắt rộng ra từ 1-1,5cm tính từ mép thối. Nếu diện tích thối hơn 1/3 quả, bạn nên bỏ đi toàn bộ.

Tắt máy hút mùi ngay sau khi nấu nướng

Nhiều người có thói quen cứ nấu xong là tắt hút mùi vì sợ tốn điện. Theo các nghiên cứu, việc này gây tổn thương phổi rất nghiêm trọng. Một nghiên cứu chỉ ra rằng nếu trong thời gian nấu ăn bạn không mở hút mùi thì trong một giờ, phổi chịu tổn thương ngang với việc bạn hút 1-2 điếu thuốc.

Bạn cần biết, khi bạn nấu ăn, dầu mỡ được làm nóng đến sôi sẽ sản sinh ra hydrocacbon thơm, có thể gây ung thư phổi.

Khi nấu nướng, bạn nên bật hút mùi. Khi tắt bếp, hãy cứ để hút mùi khoảng 10-15 phút, mở cửa sổ thông gió phòng, và thường xuyên vệ sinh máy hút mùi.

Dùng đũa một thời gian dài mà không thay

Các loại đũa, đặc biệt là đũa gỗ hay đũa nhựa được sử dụng tại rất nhiều các gia đình hiện đại ngày nay. Nhờ lớp sơn mài bên ngoài bề mặt, những chiếc đũa không dễ bị vi khuẩn bám vào. Tuy nhiên, khi bạn sử dụng đũa một thời gian, các vết nứt sẽ xuất hiện trên đũa. Đồ ăn bám vào các khe kẽ đó dần trở nên mốc, hư hỏng, tạo thành chất aflatoxin là độc tố và là tác nhân gây ung thư.

Tốt nhất là bạn nên thay đũa 3 tháng một lần. Ngoài ra, sau khi rửa đũa, bạn nên lau sạch, khô rồi hagy cho vào tủ, bởi vì môi trường ẩm ướt càng dễ khiến vi khuẩn sinh sôi.

Tiết kiệm điện, nước quá mức

Tiết kiệm là đức tính tốt, tuy nhiên tiết kiệm quá mức lại không hay chút nào. Nhiều người vẫn giữ thói quen tiết kiệm từng giọt nước. Nước thải ra từ máy giặt được dùng để giặt giũ khăn, giẻ, nước tráng bát được dùng để rửa lại sân vườn... Tất cả những việc này có thể dẫn đến việc làm lây lan vi khuẩn từ góc này, sang góc khác, môi trường sống không thể nào sạch sẽ. Chính những việc này làm bạn “rước bệnh vào người”, về lâu dài sẽ tốn kém tiền chữa trị nhiều hơn. Nên sử dụng bình lọc để có nước sạch, an toàn khi sử dụng. Hãy tiết kiệm nước sạch, chứ không phải là nước bẩn.

Về sử dụng điện, bạn nên sử dụng tiết kiệm để hạn chế chi phí điện, đặc biệt là mùa hè. Tuy nhiên, không nên tiết kiệm đến mức không dám bật đèn, khiến không gian sống tù mù, tối tăm, gây ảnh hưởng đến thị giác. Những kiểu tiết kiệm này đều không thực tế và phù hợp với cuộc sống hiện đại ngày nay.

Tự ép dầu ăn

Vì lý do không tin tưởng chất lượng dầu ăn công nghiệp trên thị trường, hoặc do để tiết kiệm, nhiều người tự ép các loại hạt cải, hạt lạc... thành dầu ăn. Theo các nhà nghiên cứu khoa học nông nghiệp: Dầu tự ép là loại dầu bán thành phẩm, chưa được xử lý tốt nên chứa nhiều tạp chất, gây khó khăn cho việc lưu trữ, bảo quản. Do đó, dầu ăn tự chế dễ bị oxy hóa, chứa các thành phần gây nguy hiểm cho sức khỏe.