

لهذا السبب يحذر الأطباء من صناعة المايونيز في المنزل



يلجأ العديد من الأشخاص لوضع المايونيز على وجباتهم المفضلة، كونه أحد الإضافات المنتشرة في الأسواق، إلى جانب سهولة صناعته في المنزل بمكونات بسيطة مثل البيض والخل، وهو ما يحذر منه الأطباء.

وتحذر وزارة الزراعة الأمريكية من تناول المايونيز المنزلي، كونه مصنوعاً من البيض النيء غير المطبوخ، وهو الأمر الذي يجب تفاديه.

وتقول الوزارة في بيان عبر موقعها: «لا نوصي بتناول البيض النيء أو غير المطبوخ جيداً بسبب احتمال احتوائه على بكتيريا السالمونيلا». كما ينصح أطباء وزارة الزراعة الأمريكية باستخدام البيض النيء بعد بسترتة، مع ضرورة الحفاظ على المايونيز في الثلاجة واستهلاك الكمية المصنوعة خلال 4 أيام، وتجنب تجميده.

ويعد المايونيز، من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، لذلك ينصح الأطباء وخبراء التغذية بتناوله بكميات قليلة جداً، للوقاية من أضراره، والحرص على شراء المنتجات الخفيفة ومنخفضة الدهون المتوافرة في

