



## فوت و فن های نگهداری مواد غذایی مختلف

## تازه مصرف کنید

خشک و ترجیحا از جنس روی گذاشته و درون یخچال قرار دهید، می توانید برای ۳ تا ۴ روز سبزی تازه مصرف کنید. بهتر است میزان کمی از سبزیجات را فریز کرده و در بسته های کوچک یک وعده ای قرار دهید و در مدت کوتاهی نیز آنها را مصرف کنید. چون عمر مفید سبزیجات فریز شده یک یا دو ماه خواهد بود. انبار کردن سبزیجات و مواد غذایی زیاد درون فریزر امکان گردش هوا درون این محیط را گرفته و باعث خوب منجمد نشدن و پایین آمدن کیفیت مواد غذایی می شود.

## ■ نگهداری از گوشت مرغ و ماهی

بهتر است بعد از تهیه مرغ آنها را بر اساس وعده های غذایی تان بسته بندی کرده و درون طبقات پایینی فریزر قرار دهید. چون طبقات بالا برای نگهداری مواد غذایی با ماندگاری بالا طراحی شده. بهتر است مرغ و ماهی را در کمتر از سه ماه مصرف کرده و گوشت قرمز را نیز در کمتر شش ماه استفاده کنید. هر چند گفته می شود تا یک سال هم قابل استفاده است اما قاعدتا خاصیت آنچنانی برای آنها باقی نخواهد ماند. این نکته را نیز فراموش نکنید که هر قدر بسته بندی ها کوچک تر باشد و ضخامت بسته بندی و کیسه مورد استفاده نازک تر باشد، مواد غذایی زودتر یخ زده و مواد مغذی بیشتری را در خود نگه می دارد.

## ■ نگهداری از تخم مرغ

نگهداری از تخم مرغ فارغ از توجه به تاریخ انقضا و توجه به این که ترک و شکستگی نداشته باشد، کار دشواری نیست. هر زمان که نیاز به استفاده از تخم مرغ بود، آنها را شسته و مصرف کنید، چون شستن باعث می شود منافذ تخم مرغ باز شود و احتمال انتقال آلودگی درون تخم مرغ بالا رود. بنابراین چه بهتر که تخم مرغ ها را در بخشی از یخچال قرار دهید که کمترین ارتباط را با سایر مواد غذایی داشته باشد تا در صورت داشتن آلودگی، آن را به سایر مواد غذایی منتقل نکند.

## ■ نگهداری از سیب زمینی و پیاز

سیب زمینی و پیاز در صورتی که خیس نباشند و در جای مرطوب یا در مقابل نور خورشید قرار نگرفته باشند، می توان از آنها برای مدت زمان طولانی استفاده کرد. اگر جایشان خشک و خنک باشد، نه سبز می شوند و نه جوانه می زنند. تصور نکنید سیب زمینی و پیاز درون یخچال سالم تر و بیشتر می ماند. سیب زمینی در دمای یخچال نشاسته درونش به قند تبدیل شده و شیرین می شود. با وجود آن که همیشه سیب زمینی در کنار پیاز می آید و به نظر یار و همراه هم هستند، اما توصیه می کنیم آنها را دور از هم نگهداری کنید. چون گاز متصاعد شده از پیاز، باعث فساد سیب زمینی با سرعت بیشتری می شود. سیب زمینی را هم تا قبل از استفاده نشویید، چون خاکی که روی سیب زمینی قرار دارد به خشک ماندنشان کمک می کند.

## نگهداری از نان

نان اگر بیرون بماند، خشک می شود و اگر درون پلاستیک قرار بگیرد عرق می کند، خمیر می شود و در مدت زمان کوتاهی نیز کپک می زند. قرار دادن نان درون یخچال نیز توصیه نمی شود، چون هم باعث خشک شدن و ماندگی آن شده و هم احتمال کپک زدنش را بیشتر می کند. اگر می خواهید برای چند روز نان داشته باشید، بهتر است آن را در پلاستیک یا پارچه قرار داده و داخل فریزر بگذارید و هر بار به اندازه نیاز نان را بیرون آورده و گرم کنید. پلاستیکی هم که نان را درون آن قرار می دهید، باید عاری از هرگونه هوا باشد.



مطمئن باشید ظرف تمیز و خشک و در محکم می نیز داشته باشد. بهتر است حبوبات را دور از نور خورشید در محیط خشک با دمای معتدل، خنک و البته تاریک قرار دهید. مثلا جایی مثل کابینت.

## ■ نگهداری از ادویه و سبزیجات خشک

حداکثر عمر مفید ادویه و سبزیجات خشک و حفظ مواد مغذی درون آنها ۱۰ تا ۲۴ ماه خواهد بود. بهتر است ادویه و سبزیجات خشک در محلی خشک، خنک و به دور از تابش مستقیم نور خورشید باشد. بهترین ظرف هایی که می توان در آن ادویه ها و سبزیجات خشک را نگهداری کرد، ظروف استیل یا آلومینیومی هستند. ظروف شیشه ای نیز به شرط آن که در مقابل تابش نور خورشید نباشد، می تواند گزینه ایده آلی باشد. یادتان باشد استفاده از ظروف پلاستیکی برای نگهداری از ادویه به هیچ عنوان توصیه نمی شود. چون احتمال آن که ظروف پلاستیکی با ادویه، فعل و انفعالات شیمیایی انجام دهد، زیاد است. متخصصان می گویند تاجای ممکن از ادویه هایی استفاده کنید که آسیاب نشده اند. اگر ادویه موقع مصرف آسیاب شود، طعم و مزه و ماندگاری بهتر دارد.

## ■ نگهداری از میوه و سبزیجات

بهتر است محل قرارگیری میوه و سبزی در یخچال تمیز و خشک باشد. چون رطوبت یکی از مهم ترین علت های پلاستیکی و کپک زدگی آنهاست. میوه و سبزیجات را همان اول نشویید تا تازگی خود را بهتر و بیشتر حفظ کنند. اما اگر میوه هایی مانند هلو، آلبالو، گیلان، موز و... سبزیجاتی مانند قارچ، هویج، خیار، کاهو و... را شستید برای جلوگیری از پلاستیک شدنشان، آنها را حسابی خشک کرده و در کیسه های پارچه ای از نخ خالص قرار دهید. این کار کمک می کند طول عمر مفیدشان بیشتر باشد. سبزی خوردن را نیز اگر بعد از شستن و خشک کردن درون پارچه نخی خشک و تمیز قرار داده و سپس آن را درون قابلمه ای

شاید تا قبل از خواندن این گزارش تصور می کردید جای صحیح قرارگیری مواد غذایی، مدت زمان و نحوه نگهداری از آنها را می دانید. در حالی که فارغ از بدیهیات، نگهداری درست از مواد غذایی دارای اصول و قواعدی است که اگر آنها را رعایت کنید، قطعاً بهتر از آنها نگهداری خواهید کرد و مواد غذایی تان را از نظر کیفیت غذایی بهتر حفظ می کنید. چند ترفند و نکته برای نگهداری بهتر مواد غذایی در این گزارش آمده است.

آزاده باقری

روزنامه نگار

## ■ قواعد کلی

مهم ترین نکته تهیه کردن مواد غذایی به اندازه نیاز است. از آنجاکه دسترسی به مواد غذایی مانند گذشته آن قدره شور نیست و در هر فصلی از سال می توان آنها را تهیه کرد، چه بهتر از هر ماده غذایی به اندازه مصرف یک تا دو ماه تهیه کرده و بعد از اتمام آن مجدداً تهیه شود. نکته دوم نحوه نگهداری از مواد غذایی است. بسیاری از مواد غذایی روی بسته شان مدت زمان نگهداری و چگونه نگه داشتن آنها ذکر شده است. مثلاً نوشته شده در جای خشک و خنک نگهداری شود یا زیر دمای ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری شود و... توجه به این نکات و همچنین توجه به تاریخ تولید و انقضای آن ضروری است.

## ■ نگهداری از حبوبات

اگر حبوبات به درستی نگهداری نشود، ممکن است کپک بزنند یا در آنها حشراتی رشد کنند. در حالی که اگر از آنها به درستی نگهداری شود، می توان تا یک سال و حتی بیشتر روی ماندگاری آنها حساب ویژه باز کرد. حبوبات را بیشتر از میزان مصرفی شش ماهه تهیه نکنید. چون هم جای کمتری می گیرد و هم احتمال خراب شدن، کپک، حشره زدن و... آن نیز پایین خواهد آمد. از سوی دیگر بهتر است در ظرف های شیشه ای دربسته آن ها نگهداری کنید. قبل از ریختن در ظرف هم

شناسنامه مالکیت و سند کمپانی و پلاک انتظامی خودرو  
تراکتور، مدل ۱۳۸۷، به رنگ قرمز، شماره انتظامی  
ایران ۱۲-۱۱۵۵۱، شماره موتور LF07698U و  
شماره شاسی J00584 به نام رضا باقرنیا مفقود گردیده  
و فاقد اعتبار است.

**آگهی فروش**  
گیلان - رشت - براصلی کمربندی خرمشهر،  
نبش کوی امام رضا، زمین سهنددار، سه بر  
کاربری تجاری، ۲۷۷۰ متر، متری ۱۸ میلیون  
تلفن: ۰۹۱۱۶۰۰۰۰۸۹

شماره تلفن پذیرش  
۴۹۱۰۵۰۰۰  
امور آگهی های روزنامه جام جم