|  |  |
| --- | --- |
| **مدت نگهداری مواد در یخچال** | [چاپ](http://fdo.mui.ac.ir/index.php?view=article&catid=126%3A-&id=401%3A----&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=496) |

|  |
| --- |
| **{multithumb}Imageمدت نگهداری مواد در یخچال**  قرار دادن مواد غذایی گوناگون و متعدد برای مدت طولانی در داخل یخچال، كار بسیار راحتی است. اما معمولاً افراد خانواده از مواد غذایی كه در داخل یخچالشان وجود دارد غافل می‌شوند و آنها را به فراموشی می‌سپارند. ..    **مدت نگهداری مواد در یخچال**  **توصیه‌هایی برای نگهداری مواد غذایی در یخچال**  قرار دادن مواد غذایی گوناگون و متعدد برای مدت طولانی در داخل یخچال، كار بسیار راحتی است. اما معمولاً افراد خانواده از مواد غذایی كه در داخل یخچالشان وجود دارد غافل می‌شوند و آنها را به فراموشی می‌سپارند.  به خاطر داشته باشید كه خوراكی‌ها و مواد غذایی در یخچال برای همیشه تازه نمی‌مانند و روزی خواهد رسید كه شما حجم زیادی از آنها را دور می‌ریزید و یا این كه شک می کنید و از خود می‌پرسید آیا این مواد خوراكی هنوز سالم و قابل استفاده هستند یا این كه فاسد شده‌اند؟  كارشناسان می‌گویند برای اینكه از سالم بودن مواد غذایی اطمینان حاصل كنیم، همیشه نباید به برچسب‌های روی آنها كه توضیحاتی در مورد تاریخ مصرف داده است، اطمینان كرد. اگرچه بعضی از مواد غذایی دارای چنین برچسب‌هایی هم نیستند. سایر مواد خوراكی دیگری كه دارای چنین توضیحاتی هستند هم ممكن است گاهی اوقات مصرف كننده را گیج و سرگردان كنند.  **بیشتر مردم به محض اینكه درب قوطی كنسروها و مواد غذایی را باز می كنند، نمی‌توانند تشخیص دهند كه آیا آنها تازه و قابل مصرف هستند یا خیر. بنابراین بسیار مهم است كه بدانیم كدام یك از مواد غذایی و خوراكی به محض آنكه در یخچال قرار می‌گیرند، ماندگاری و طول عمر كمتری دارند و سریع‌تر فاسد می‌شوند.**  اگر مواد خوراكی كه برای تهیه غذا در یخچال نگهداری می‌شوند، پس از گذشت یك مدت طولانی مورد مصرف قرار بگیرند، می‌توانند موجب فاسد شدن غذایی كه ما مصرف می‌كنیم شوند و در نهایت خطرات و مشكلات بسیار جدی برای سلامت ما ایجاد می‌كنند.  بطری‌های حاوی آب میوه كه مخصوص كودكان است از زمانی كه درب آن باز می‌شود، به مدت یك تا سه روز در یخچال قابل استفاده و نگهداری هستند و تازه می‌مانند. گوشت و سبزیجات تازه‌ای كه برای كودكان تهیه می‌شود هم باید پس از یك تا دو روز نگهداری در داخل یخچال، دور ریخته شوند.  این یك اصل است: هرگز غذای كودكان را بیشتر از سه روز در داخل یخچال نگهداری نكنید.  خطری كه گاهی اوقات غذای كودكان را تهدید می‌كند این است كه والدین ممكن است كودكان خود را با شیشه شیر غذا بدهند. با این عمل بزاق دهان كه به شیشه منتقل می‌شود می‌تواند به رشد باكتری كمك كند(پس از آنكه كه شیشه را مجددا‌ً به داخل یخچال می‌گذارند).  اگر شما بطری حاوی مواد غذایی كودك خود را بیشتر از یك بار مصرف می‌كنید، هر بار به مقدار كافی از آن برای كودك خود بردارید. با این عمل مجدداً‌ قاشق كثیف وارد بطری نمی‌گردد.  **نگهداری سس گوجه فرنگی در یخچال**  سس‌هایی كه اساسا‌ً با گوجه فرنگی تهیه می‌شوند، به محض آنكه درب آنها باز می‌شود، تنها به مدت 5 روز در یخچال می‌توانند نگهداری شوند و تازه بمانند. نگهداری این نوع سس‌ها به دقت زیادی احتیاج دارد.  این نوع سس‌ها را نباید به مدت طولانی در یخچال نگه دارید تا كپك بزند. گاهی اوقات ممكن است شما پس از 5 روز، كپكی كه بر روی سس ایجاد می شود را نبینید. اما آن سس آن قدر كهنه شده است كه دیگر قابل استفاده نخواهد بود. بعضی از كپك‌ها یا قارچ‌ها ایجاد سمومی می‌كنند كه می‌توانند بسیار مضر باشند. كپك‌ها در محیط‌های خیلی مرطوب رشد می‌كنند و عاملی كه باعث گسترش و افزایش آنها می‌گردد، مقدار بیش از حد رطوبت است و پخت آنها نیز نمی‌تواند سموم آنها را نابود كند و از بین ببرد. بنابراین برای امنیت و سلامت بیشتر، بهتر است كه آن را دور بریزید.  **نگهداری سس مایونز در یخچال**  این نوع سس از زمانی كه درب آن باز می شود می‌تواند به مدت دو ماه در یخچال نگهداری و استفاده شود. سس مایونز به دلیل آنكه حجم چربی آن بالا است، مانع رشد باكتری و كپك می‌شود، اما روغن موجود در آن پس از گذشت مدت زمان كوتاهی از تاریخ مصرف آن، شروع به تجزیه شدن می‌كند و طعم و بوی آن را تغییر می‌دهد و دیگر مزه خوبی نمی‌دهد.  گاهی اوقات ممكن است كه شما در تغییر بوی آن دچار اشتباه شوید و قادر نباشید تشخیص دهید كه بوی آن تغییر كرده است. بنابراین كاملاً‌ دقت كنید و در این گونه موارد هرگز ریسك نكنید و حتماً آن را حتی اگر متعلق به یك كارخانه معتبری است، پس از گذشت دو ماه نگهداری در یخچال، دور بریزید.  برای سایر چاشنی‌های دیگر مثل تركیبات رب گوجه فرنگی و قارچ و سس سالاد حتماً به تاریخ مصرف آن كه معمولاً دقیق و درست هستند مراجعه كنید.  پیگیری و به خاطر سپردن اینكه چه مدت غذای شما در یخچال مانده است، كارآسانی نیست. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود كه یك قلم و كاغذ بردارید و تاریخی را كه شما درب هر نوع كنسرو یا بطری را باز می كنید بنویسید و از تاریخ ها به عنوان علامت مرجع استفاده كنید. به محض اینكه تاریخ مصرف آن از زمانی كه شما یادداشت كردید گذشت، باید آن ماده خوراكی را دور بریزید.  **ترجمه : مرجان رودبار محمدی**  منبع : CBSnews.com |