|  |  |
| --- | --- |
| **نگهداری پنیر و تخم مرغ در یخچال** | [چاپ](http://fdo.mui.ac.ir/index.php?view=article&catid=126%3A-&id=400%3A------&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=496) |

|  |
| --- |
| **{multithumb}Imageنگهداری پنیر و تخم مرغ در یخچال**  پنیرهای نرم‌تر ماندگاری و طول عمرشان كمتر از پنیرهای سفت است. ما می‌توانیم پنیرهای سفت مثل پنیر سفید و پنیرهای سوئیسی را پس از باز کردن درب آنها، به مدت 3 تا 4 هفته در یخچال نگهداری كنیم.    **نگهداری پنیر و تخم مرغ در یخچال**  **نگهداری پنیر در یخچال**  پنیرهای نرم‌تر ماندگاری و طول عمرشان كمتر از پنیرهای سفت است. ما می‌توانیم پنیرهای سفت مثل پنیر سفید و پنیرهای سوئیسی را پس از باز کردن درب آنها، به مدت 3 تا 4 هفته در یخچال نگهداری كنیم.  پنیرهای نرم، مثل پنیرهای پرچرب را تنها به مدت یك هفته می‌توانیم در یخچال نگهداری كنیم. برای اینكه از سالم بودن پنیر اطمینان كامل حاصل كنید، ‌می‌توانید به تاریخ تولید آن نگاه كنید. اما بهترین روش این است كه پنیر را امتحان كنید، یعنی دقت كنید و ببینید آیا كپكی بر روی آن وجود دارد یا خیر.  شما می‌توانید دوام و ماندگاری پنیر را قبل از اینكه آن را در یخچال نگهداری كنید، افزایش دهید، یعنی حفاظ پلاستیكی روی پنیر را كه محكم بر روی آن كشیده شده است بردارید و پنیر را در كاغذهای موم دار قرار دهید و آن را كاملاً‌ با كاغذ بپوشانید.  شما می‌توانید پنیری را كه بر روی آن كپك وجود دارد مصرف كنید، اما باید در این مورد خیلی دقت كنید. با چاقو، سطحی را كه با كپك پوشیده شده است ببرید و سعی كنید چاقو را تمیز نگه دارید تا از گسترش و افزایش كپك خودداری كنید و سپس آن را مجدداً با مقداری از كاغذی كه به موم آغشته است، بپوشانید.    http://fdo.mui.ac.ir/images/stories/imeni/nagahdari/7.jpg  **نگهداری تخم مرغ در یخچال**  تخم مرغ‌ ها را می‌توانید حداقل به مدت 3 تا 5 هفته در یخچال نگهداری كنید. به خاطر داشته باشید كه تخم مرغ‌ ها را حتی اگر یك جای مخصوص و مجزا برای آن دارید، در قسمت جلوی یخچال قرار ندهید. اگر آنها را در جلوی یخچال قرار دهید، خیلی سریع تر فاسد می‌شوند.  تخم مرغ، شیر و مواد غذایی خام مثل ماهی، گوشت و مرغ را در قسمت عقب یخچال قرار دهید. برای اینكه قسمت عقب یخچال سردتر است و باكتری در جایی كه درجه حرارت پایین و فضا خنك تر است كمتر رشد می كند. عقب یخچال معمولاً خنك‌ترین و سردترین قسمت یخچال شماست.  بنابراین بهتر است مواد خوراكی را كه می خواهید تازه‌تر بمانند، درآن جا نگهداری كنید. شما می‌توانید مواد خوراكی مثل كره را در جلوی یخچال كه گرم‌تر است نگهداری كنید. كره، بطری آب و سایر نوشیدنی‌هایی كه درب آن باز است كمتر مستعد فاسد شدن هستند و با دمای یخچال هیچ گونه مشكلی ندارند.    http://fdo.mui.ac.ir/images/stories/CA23A9QL.jpg  **نگهداری باقی مانده غذاها در یخچال**  شما می‌توانید باقی مانده غذاها را به مدت 3 تا 4 روز در یخچال نگهداری كنید. انواع گوناگون پیتزا، مرغ و سالاد ماهی تن را باید حداقل در عرض مدت كوتاه، حدوداً ‌دو ساعت پس از سرو و مصرف كردن آن، برای كاهش دادن خطر بیماری‌هایی كه از طریق غذای فاسد منتقل می‌شود، در داخل یخچال بگذارید.  هرگز باقی مانده غذاها را در آشپزخانه نگهداری نكنید و به محض اینكه آنها را پختید، فوراً در یخچال قرار دهید. به این دلیل كه هوای خنك و سرمای داخل یخچال میزان رشد باكتری را كاهش می‌دهد. برای مواد خوراكی كه حجم بیشتری دارند و فضای زیادی را اشغال می‌كنند، مثل سالاد ماكارونی و غذاهایی نظیر غذاهای چینی با حجم زیاد را به جای اینكه در داخل یك ظرف بزرگ بریزید، آن را در داخل چندین ظرف كوچك قرار دهید و سپس در داخل یخچال بگذارید.  با این روش سرمای یخچال به سرعت و به طور یكنواخت غذا را خنك می‌كند. برای چنین غذاهایی اگر از یك ظرف بزرگ استفاده كنید، به دلیل آنكه سرمای یخچال كاملا ‌و به طور یكنواخت غذا را خنك نمی كند، خطر اینكه باكتری یا هر چیز دیگری در وسط غذا رشد كند، بسیار زیاد است.  **ترجمه : مرجان رودبار محمدی** |