

چگونه تاریخ انقضای خوراکی‌ها را افزایش دهیم؟



بهترین زمان برای میل کردن خوراکی‌ها زمانی است که تازه هستند؛ اما با چند ترفند ساده می‌توان زمان انقضای آن‌ها را برای مدت کوتاه افزایش داد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ شرکت‌های تولیدکننده مواد غذایی برای تعیین تاریخ انقضای محصولات خود، آزمایش‌های متفاوتی انجام می‌دهند. تمام معیارهایی که در این آزمایش‌ها وجود دارند، مورد تایید سازمان‌های جهانی بهداشت و استاندارد هستند.

این تاریخ‌های انقضا باید رعایت شوند تا سلامتی ما تهدید نشود؛ اما با چند ترفند ساده که در ادامه گزارش به آن‌ها اشاره شده است، می‌توانید این تاریخ انقضا را برای مدت کوتاهی افزایش دهید.

۱. فریزر کردن

قرار دادن هر چیز خوراکی در جای سرد و جلوگیری از فاسد شدن آن، از سالیان بسیار دور برای انسان‌ها ثابت شده است؛ یعنی از زمانی که انسان‌های اولیه شکارهای حیوانی خود را در مکان‌های بسیار سرد مانند یخچال‌های طبیعی قرار می‌دادند.

هم اکنون نیز این موضوع به اثبات علمی رسیده است. مولکول‌های فسادزا در سرما به هیچ عنوان شیوع پیدا نمی‌کنند؛ مگر این که مدت بسیار زیادی را در آن مکان گذرانده باشند.

در صورتی که می‌خواهید خوراکی خود را در فریزر قرار دهید، حتماً آن را درون یک پلاستیک گذاشته و هرگونه هوا را از داخل آن خارج کنید تا اکسیژن موجود باعث فاسد شدن نشود.

۲. ترشی و مربا

برخی مواقع ممکن است بعضی از خوراکی‌ها را در حجم زیاد خریداری کنید و تا زمان فاسد شدن آن‌ها، برنامه‌ای برای میل کردنشان نداشته باشید. در این مواقع می‌توانید این خوراکی‌ها مانند انواع میوه و صیفی‌جات را به مربا یا ترشی تبدیل کنید و تا مدت طولانی در وعده‌های صبحانه یا کنار غذا میل کنید.

۳. اول بپزید بعد نگه دارید

برخی از خوراکی‌ها به خصوص سبزی‌ها را زمانی که پخته شده باشند، زمان بیشتری می‌توانید در فریزر یا یخچال نگه دارید تا فاسد نشوند.

سبزی‌ها پیش از چیده شدن از آب و خاک تغذیه می‌کنند و زمانی که تازه هستند نیز به عنوان یک گیاه زنده شناخته می‌شوند. همین املاح معدنی در سبزیجات می‌توانند به زودی باعث خراب شدن آن‌ها شوند. پس ابتدا آن‌ها را بپزید تا این املاح از بین بروند، سپس در فریزر قرار دهید.

۴. جعبه نان بهترین راه برای نگهداری نان

ترکیب آرد با آب باعث ایجاد مولکول‌هایی می‌شود که برابر هوا و اکسیژن حساس هستند؛ به همین دلیل در صورتی که نان درون پلاستیک یا جعبه نان قرار نگیرد، به سرعت خشک شده و شروع به کپک زدن می‌کند؛ بنابراین اگر می‌خواهید نان را برای مدت طولانی نگه دارید، آن را فریز کنید. در غیر این صورت حتماً درون جعبه نان قرار دهید.

۵. نگهداری صیفی جات در جای سرد و تاریک

بسیاری از صیفی جات و دسته‌ای از سبزی‌ها در صورتی که در مکان‌های نسبتاً سرد و تاریک قرار بگیرند، دیرتر از وضعیت عادی خراب میشوند. البته بهتر است هر خوراکی را تازه میل کرد؛ اما این روش میتواند برای مدت کوتاهی تاریخ انقضای آنها را افزایش دهد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان