

چگونه دورریز غذاها را کم کنیم/ راهکارهای کاهش ضایعات غذایی



عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به اهمیت کاهش دورریز مواد غذایی به برخی راهکارهای کاهش ضایعات غذایی در منزل اشاره کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مهر، آرزو حقیقیان، کاهش دورریز مواد غذایی را از جنبه‌های مختلف برای بشر و محیط زیست اطرافش مفید و حیاتی عنوان کرد و افزود: شاید حذف کامل ضایعات غذایی ممکن نباشد اما تمامی اقشار جامعه می‌توانند برای کاهش دورریزهای غذایی تلاش کنند.

این دکترای علوم تغذیه در ادامه به بیان برخی از راهکارهای کاهش ضایعات غذایی در خانواده پرداخت و گفت: خرید مواد غذایی به مقدار مورد نیاز یکی از ساده‌ترین راه‌های کاهش ضایعات غذایی در منزل است. همچنین، تهیه لیست خرید بر اساس اقلام و مقدار مورد نیاز در منزل می‌تواند به کاهش دورریز مواد غذایی کمک کند.

حقیقیان، توجه به مواد غذایی موجود در یخچال و فریزر قبل از اقدام به خرید را از دیگر راهکارهای مؤثر در این راستا برشمرد که مانع خرید مواد غذایی اضافه می‌شود.

وی، توجه به شرایط ذخیره سازی مواد غذایی در یخچال و فریزر را بسیار مهم عنوان کرد و گفت: باید به صورت دوره‌ای از مناسب بودن دمای یخچال و فریزر مطمئن شویم تا سلامت نگهداری مواد غذایی حفظ شود.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: مکان نگهداری سایر مواد غذایی در خارج از یخچال و فریزر نیز باید از نظر دما و رطوبت بررسی قرار گیرد تا باعث فساد مواد غذایی نشود.

به گفته حقیقیان، در صورت خرید برخی از اقلام غذایی فصلی در حجم زیاد باید دقت کرد بسته‌بندی و شرایط نگهداری آنها به نحوی باشد که سلامت آنها حفظ شود.

وی، طبقات پایین فریزر را دارای دمای سردتری و مناسب نگهداری گوشت و مرغ و ماهی برش‌مرد و یادآور شد: آن دسته از مواد غذایی که ممکن است تا قبل از مصرف، فاسد شوند را باید در فریزر نگهداری کرد و حتماً بسته‌بندی‌های مواد غذایی باید با برچسب تاریخ دار در فریزر نگهداری شوند.

این استادیار دانشگاه تاکید کرد: مقدار غذایی که در منزل طبخ می‌شود باید به میزان مورد نیاز برای تعداد افراد خانوار باشد تا از دور ریختن آن پرهیز شود.

حقیقیان، کمپوست کردن باقیمانده سبزی و میوه را از دیگر راهکارهای کاهش ضایعات مواد غذایی عنوان کرد که هم از دور ریختن آنها جلوگیری می‌کند و هم یک بستر مناسب برای رشد گیاهان خانگی فراهم می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: هر خانواده ممکن است راهکارهای دیگری را برای کاهش میزان دورریز مواد غذایی داشته باشد بنابراین باید مراقب نعمات الهی و محیط زیست خود باشیم و تلاش کنیم تا حد ممکن از هدر رفتن مواد غذایی جلوگیری کنیم.

سرویس خبری: صنعت غذا

منبع: مهر