

نگهداری

انواع مواد غذایی

پرمصرف در منزل



اسدالله دشت گرد

مریی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی لارستان



اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- تعریفی از بهداشت مواد غذایی ارائه کنند.
- انواع روش های نگهداری مواد غذایی در منزل را بیان کنند.
- بهترین شکل نگهداری مواد غذایی را شرح دهند.

در بسته)، دود دادن (ماهی دودی)، تخمیر (تهیه ماست یا سرکه) از روش های مرسوم در منازل برای نگهداری مواد غذایی برای مدت های نسبتاً طولانی تر است. اما برای نگهداری مواد غذایی که در منزل بیشتر مورد استفاده هستند امروزه روش های به روزتر، کارآمد و ساده تر وجود دارد و برای هر ماده غذایی به شکل متفاوتی استفاده می شود. توجه به این نکات می تواند به نگهداری ماده غذایی به شکل صحیح و با کمترین آسیب به گنجینه مواد مغذی آن منتهی شود. علاوه بر آن که بهره وری هزینه کرد خوراک در خانوار را بالاتر برده و از میزان ضایعات مواد غذایی در منزل تا حد زیادی می کاهش دهد.

نگهداری نان در منزل

پر مصرف ترین ماده غذایی در تغذیه ایرانیان که از دیر باز روش های مختلفی برای نگهداری آن مرسوم بوده نان است. نان زمانی که از تنور خارج می شود کاملاً استریل است اما به محض قرار گرفتن در محیط آشپزخانه می تواند هم با باکتری ها، هم مخمرها و هم کپک ها آلوده شود.

امروزه برای نگهداری های کوتاه مدت در بیشتر خانه ها از انجماد نان در فریزر استفاده می شود. این روش در نگهداری نان بسیار مؤثر است اما برای حفظ کیفیت و پیشگیری از بیات شدن، باید نان داغ با شیوه مناسب سرد و رطوبت گیری شود. برای حفظ بافت آن از چیدن تعداد زیاد نان روی هم باید پرهیز شود. بهترین روش قرار دادن نان ها به شکل کنار هم در سبدهایی با ارتفاع حداکثر ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر است تا از فشار زیاد

اصولاً مواد غذایی از حیث نگهداری به ۲ گروه تقسیم می شوند: دسته اول مواد غذایی فسادپذیرند که باید در شرایط سرما نگهداری شوند. دسته دوم مواد غذایی ای هستند که فسادپذیری کمتری دارند. این گروه را باید در مکان های خشک، خنک و دور از تابش مستقیم نور خورشید قرار دهیم. البته این گروه بندی کلی است و هر ماده غذایی شرایط منحصر به فردی را هم می طلبد.

برای حفظ مواد غذایی از عوامل آلوده کننده و فسادزا باید به نوع آلودگی احتمالی و نوع ماده غذایی، بافت، خصوصیات شیمیایی و فیزیکی، طول مدت زمان نگهداری، کیفیت نهایی محصول و جنبه های اقتصادی و روش مناسب برای نگهداری هر ماده غذایی توجه شود. در همه جوامع بشری برای نگهداری منابع غذایی در دسترس، از شیوه های نگهداری مختلفی که به صورت تجربی فرا گرفته شده، استفاده می شود و همه این روش ها بر دو اصل عمده استوارند.

۱. حرارت دادن برای از بین رفتن ارگانیزم های زنده و بی اثر کردن آنزیم های طبیعی که باعث تخریب ماده غذایی می شوند.

۲. حذف آب از محیط عمل میکروارگانیزم حرارت زیاد (بالاتر از ۶۵ درجه) می تواند تا ۹۰ درصد میکروب ها را از بین برده و تمامی آنزیم ها را بی اثر کند. پس از این فرایند اگر بتوانیم از ورود ارگانیزم های جدید به ماده غذایی ممانعت کنیم می توانیم ماده غذایی را برای مدت های طولانی نگهداری کنیم در واقع حذف آب از محیط عمل ماده غذایی در بیشتر مواقع به عنوان فرآیند تکمیلی حرارت دادن و در بعضی مواقع به تنهایی موجب حفظ ماده غذایی می شود. به عنوان مثال منجمد کردن سبزی ها هم به شکل پخته (حرارت دادن و انجماد) و هم خام (فقط انجماد) از روش های معمول نگهداری مواد غذایی در منزل است.

استفاده از روش های خشک کردن (تهیه برگه ها و میوه خشک)، غلیظ کردن (تهیه مربا و رب)، استفاده از مواد نگهدارنده شیمیایی (استفاده از اسید استیک در تهیه ترشی و استفاده از نمک در تهیه شوری)، کنسرو کردن (تهیه کمپوت های خانگی یا سبزی ها در شیشه های



جعبه های پلاستیکی مخصوص حمل میوه را به صورت برعکس کنار هم قرار داده و کیسه های برنج را روی آن بچینید. اگر برنج را برای مصرف طولانی مدت خریداری کرده اید از قرص های برنج استفاده کنید. برای حفظ ایمنی، قرص را در قوطی کبریت سوراخ شده ای قرار دهید تا گاز فسفین آزاد و از آفت زدگی جلوگیری شود. استفاده از نمک برای برنج هم شیوه متداولی بوده که از قدیم استفاده می شده اما برای کارآیی این روش معمولاً نمک باید بسیار نرم باشد و برنج را از کیسه خارج کرده و در ظرف بزرگی با حجم مناسب نمک نرم کاملاً مخلوط کرد به شکلی که دانه های برنج کاملاً به نمک آغشته شوند. در این صورت موقع استفاده، باید خوب برنج را شست تا نمک آن گرفته شود.

نگهداری غلات و حبوبات در منزل

امروزه به طور معمول غلات کامل، حبوبات و مواد غذایی فرآوری شده تهیه شده از غلات مثل انواع رشته ها و ماکارونی برای فروش در بسته بندی های مختلف و گاه در ظروف فلزی یا شیشه ای عرضه می شود. در منزل هم برای نگهداری غلات کامل و حبوبات می توان از قوطی های دربسته فلزی یا شیشه ای استفاده کرد که در جایی خنک و دور از نور قرار داده شده باشند. رشته ها و ماکارونی را بهتر است تا موقع مصرف در بسته آن نگهداری کنید.

به طور معمول دانه های غلات و حبوبات در مزارع کشاورزی و طی فرآیند تولید یا انبارداری کارخانه ها به تخم آفات آلوده می شوند و اگر هنگام نگهداری آن ها در منزل شرایط مساعدی برای آفات فراهم شود، از تخم درمی آیند. چنانچه دمای محیط بسیار سرد باشد تخم ها باز نمی شوند. نمک زدن به دانه ها نیز روش خوبی است که مانع از باز شدن تخم ها و حشره زدگی محصول می شود. برای این کار باید از نمک بسیار نرم استفاده شود.

همچنین چون امروزه کارخانه های معتبر صنایع غذایی با استفاده از پرتوی گاما یا گاز اکسیداتیلن محصولات خود را ضدعفونی می کنند تخم ها و حشرات ناشی از آن ها نمایان نخواهند شد و آفت زدگی آن ها به تأخیر خواهد افتاد. یک روش قدیمی برای نگهداری حبوبات

بر روی نان جلوگیری شده و بافت و تازگی آن حفظ شود. به محض سرد شدن نان باید در بسته های کوچک بسته بندی و در فریزر قرار گیرد. این روش هم برای نان های نازک و هم نان های حجیم و نیمه حجیم قابل استفاده است.

اما برای نگهداری نان های نازک از شیوه خشک کردن هم می توان استفاده کرد. نان را می توان به این شیوه تا چند ماه نگهداری کرد. برای اینکه نان بهتر خشک شود می توان نان تازه را در فر یا درون یک قابلمه بزرگ که از قبل داغ شده قرار داد. در این حالت نان با کیفیت بهتری خشک می شود.

البته لازم به یاد آوری است که در صورت امکان نان را باید روزانه و با حجم کم خریداری و مصرف کرد تا هم کیفیت خوبی داشته باشد و هم از تولید ضایعات آن جلوگیری کرد.

نگهداری برنج در منزل

برنج باید در محیط سرد و خشک نگهداری شوند. برنج تازه پس از برداشت و بلافاصله پس از بوجاری خشک شده و در گونی هایی با وزن های مختلف بسته بندی می شود. در منزل بهتر است گونی های برنج را روی پالت نگاه دارید. پالت جسمی سکومانند از جنس فلز، پلاستیک یا چوب است. انواع فلزی و پلاستیکی و مشبک آن بهترند. چون قابلیت شست و شو و جریان هوا دارند. اگر پالت در دسترس ندارید در محلی سرد و دور از نور مثل انبار،



یخچال قرار داد.

* همه میوه ها داخل روزنامه و در مکانی خنک به خصوص در یخچال برای مدت طولانی تازه می ماند مثل مرکبات، سیب، گلابی و ...

* برخی میوه ها مثل گیلاس و آلبالو را می توان به شکل منجمد در فریزر نگهداری کرد اما بعد از خارج شدن از انجماد برای مصارفی مثل تهیه غذا و نوشیدنی و... قابل استفاده است.

سبزی خوردن را هم می توان پس از شست و شوی مناسب خوب آبیگری کرد تا رطوبت اضافه نداشته باشد سپس داخل پارچه و کیسه پلاستیکی در یخچال قرار داد.

اگر برای نگهداری سیب زمینی چند عدد سیب درختی لابه لای سیب زمینی ها گذاشته شود، سیب زمینی ها تازه می ماند. همچنین می توان روی سیب زمینی ها را با پارچه مشکی پوشاند تا مانع رسیدن نور به آن ها شود. با این روش نیز سیب زمینی ها تازه می ماند. سیب زمینی آب زیادی در بافت خود دارد و در هنگام نگهداری باید از یخ زدن آن جلوگیری شود. همچنین رطوبت زیاد محیط می تواند منجر به جوانه زدن آن شود.

* برای نگهداری سیر و پیاز باید توجه کرد که محیط نگهداری به طور کامل خشک و تا حد امکان خنک باشد. برای جلوگیری از سبز شدن باید با استفاده از حرارت مثلا شمع یا فندک قسمت ریشه زای سیر یا پیاز را سوزاند.

برای نگهداری میوه ها و سبزی ها برای طولانی مدت نیز روش هایی نظیر خشک کردن مثل تهیه برگه ها و میوه خشک، گوجه فرنگی، کدو، سیر و پیاز خشک شده، تهیه ترشی و شوری، کمپوت و مربا و رب گوجه فرنگی، رب



هم به این شکل است که آب را جوش آورده حبوبات را داخل آب جوش می ریزند تا یک جوش بخورد. بعد داخل آبکش ریخته و آن را خشک کرده و در ظرف مناسب با در بسته و در محل خنک نگهداری می کنند. به طور معمول نگهداری غلات و حبوبات در یخچال توصیه نمی شود چون این دسته خوراکی ها خشک اند و تمایل زیادی به جذب رطوبت دارند. رطوبت یخچال بالاست بنابراین نگهداری حبوبات یا غلات در یخچال کیفیت آن ها را دستخوش تغییر خواهد کرد، اما در مناطق گرم و پر رطوبت بهتر است این مواد غذایی را در ظروف فلزی یا شیشه ای دهان گشاد که در محکم دارند ریخته و در یخچال نگهداری کرد. همچنین اگر حبوبات و غلات به مدت طولانی در شرایط نامناسب (گرم، رطوبت زیاد و تهویه نامناسب) نگهداری شوند، احتمال رشد قارچ های میکروسکوپی و عفونت افلاتوکسین در آن ها بالا خواهد رفت. البته به طور کلی پیشنهاد می شود حبوبات و غلات را برای استفاده کوتاه مدت خریداری کرد تا کیفیت و ارزش غذایی آن ها حفظ شود.

نگهداری میوه ها و سبزی ها

برای مصرف میوه و سبزی به شکل تازه، بیشتر انواع میوه ها و سبزی ها را می توان در یخچال تا مدتی بخوبی نگهداری کرد، بدون این که خراب شوند. برای حفظ بهتر آن ها می توان از روش های زیر استفاده کرد:

* انواع صیفی ها مثل انواع کلم، انواع کاهو، کرفس، خیار، کدو سبز، هویج فرنگی، شلغم، چغندر لبویی، ترب سفید و سیاه و... را می توان تمیز کرده و داخل روزنامه پیچیده در کیسه فریزر گذاشته و داخل



رشد باکتری‌های بیماری‌زا و خطرناک مثل کلستری‌دیوم زیاد می‌شود. ماست معمولی در خارج یخچال خیلی زود ترش می‌شود. ترش شدن ماست حاصل فعالیت باکتری‌های لاکتیک است که در حد معمولش مشکلی ایجاد نمی‌کند.

برای نگهداری کشک ساییده می‌توان کشک‌ها را داخل قالب جایی ریخته و داخل فریزر گذاشت تا یخ ببندد. سپس آن‌ها را از قالب جدا کرده داخل کیسه فریزر ریخته و داخل فریزر نگهداری کرد.

نگهداری مواد پروتئینی

دمای مناسب نگهداری گوشت تازه، صفر تا ۲ درجه سانتی‌گراد است. در این دما گوشت را حداکثر تا یک هفته می‌توان نگهداری کرد. در منزل برای نگهداری طولانی مدت گوشت، بهترین شیوه استفاده از فریزر است. اما روش خشک کردن و قورمه کردن هم از دیر باز برای نگهداری گوشت استفاده می‌شده است.

گوشت مرغ بافت نرم تری نسبت به گوشت قرمز دارد، بنابراین نگهداری آن هم نسبت به گوشت از حساسیت بیشتری برخوردار است. گوشت مرغ در فریزر تا ۶ ماه و در دمای ۲ درجه یخچال تا ۵ روز قابل نگهداری است.

ماهی‌ها بافت بسیار نرم تری دارند و سرعت فسادشان بالاست. ماهی تازه در دمای ۲ درجه یخچال حداکثر تا ۲ روز و در صفر درجه مثل یخساز داخل یخچال ۲ تا ۴ روز قابلیت نگهداری دارد، اما به علت فساد سریع ماهی بهترین روش نگهداری آن، انجماد است. در برخی مناطق هنوز از شیوه دودی کردن برای نگهداری ماهی استفاده می‌شود، ماهی دودی در ۵ درجه سانتی‌گراد تا ۵ ماه و ماهی شور تا ۱۰ ماه قابل نگهداری است.

نگهداری مواد پروتئینی در زمانی طولانی‌تر از موارد گفته شده از ارزش تغذیه‌ای و کیفیت آن بشدت می‌کاهد هر چند ممکن است از نظر میکروبی دچار مشکل نشده باشد.

تخم مرغ نیز از مواد غذایی پر مصرف در خانوارهای ایرانی است که در مقادیر کم خریداری شده و بهترین درجه حرارت نگهداری آن در یخچال منزل ۲ تا ۴ درجه است. هر یک ساعت نگهداری تخم مرغ در خارج یخچال یک روز از عمر آن کم می‌کند.

انار، کنسرو سبزی‌ها و حتی تهیه مواد غذایی مثل شیر انگور و توت در منازل قابل اجراست. هر چند در تمامی این روش‌ها زمان ماندگاری محصول خیلی زیاد نیست و بسته به نوع محصول می‌باید حداکثر تا ۶ ماه مصرف شوند. از طرفی استفاده از هر روش نگهداری بخشی از ارزش تغذیه‌ای ماده غذایی را از بین می‌برد اما استفاده از روش‌های مختلف برای حفظ و نگهداری سبزی‌ها و میوه‌ها احتیاط ناپذیر است چرا که این مواد غذایی به شکل فصلی و منطقه‌ای در دسترس هستند.

نگهداری لبنیات در منزل

شیر ماده‌ای است که قابلیت نگهداری بالایی ندارد. شیر پاستوریزه در یخچال با دمای ۲ تا ۴ درجه، حداکثر تا ۴ روز قابلیت ماندگاری دارد. شیر استریل تا زمان باز نشدن بسته با توجه به تاریخ روی بسته بندی بین ۳ تا ۶ ماه قابل نگهداری است.

در دمای ۲ درجه یخچال، پنیر را می‌توان تا یک سال نگهداری کرد به شرط آن که یا در آب نمک ۱ درصد باشد یا به شکل کلوچه در داخل پارچه تمیز نگهداری شده باشد. در حالت معمولی و در دمای حدود ۸ درجه پنیر به سرعت فاسد می‌شود.

نگهداری ماست چکیده و کشک تازه یا کشک پاستوریزه باید حتماً در یخچال باشد چون در دمای بیرون امکان



نگهداری روغن ها



نتیجه گیری

برای نگهداری مواد غذایی روش های کمابیش متفاوتی وجود دارد اما پیروی از یک الگوی مشخص برای نگهداری مواد غذایی در منزل می تواند تا حدود زیادی در حفظ سلامت این محصولات و در نتیجه سلامت افراد خانواده مؤثر باشد. نگهداری اصولی و صحیح مواد غذایی در منزل می تواند بهره وری هزینه مواد غذایی را بالا برده و کارآمد سازد. از طرفی نگهداری مواد غذایی در منزل یکی از فعالیت هایی است که به هر حال در تمامی خانه ها به آن پرداخته شده و نیاز است تا روش های صحیح آن به زنان به عنوان مدیران غذایی خانواده آموزش داده شود. در آداب و رسوم مناطق، شهرها و استان های کشور، نگهداری مواد غذایی مختلف در منزل، علاوه بر مدیریت هزینه ها و کاهش هدر رفت مواد غذایی، بیانگر هنر کدبانوگری زنان نیز هست. هنری که ریشه در تمدن چند هزار ساله ایرانیان دارد.

بیشتر روغن هایی که در منازل مصرف می شوند به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیر اشباع، مستعد فرآیند اکسیداسیون بوده و در معرض تند شدگی هستند. بنابراین در نگهداری روغن ها حتما باید آن ها را از گرما، نور و هوا دور نگه داشت.

امروزه برای نگهداری روغن بیشتر از بطری های پلاستیکی مات و بعضا قوطی های فلزی با روکش لاک مخصوص (حلب روغن) استفاده می شود. برای جلوگیری از تماس روغن با اکسیژن هوا باید مواظب بود که در ظرف نگهداری همیشه بسته بماند و ظرف آسیب دیده نباشد. برای جلوگیری از نور دیدگی روغن در نگهداری آن از ظروف شیشه ای نباید استفاده شود. برای نگهداری روغن های نیمه جامد و روغن حیوانی ظروف سفالی یا لعابی مناسب تر است در صورت استفاده از ظروف شیشه ای باید شیشه هایی باشد که رنگ آن تیره و جنس آن مات است. ظروف فلزی معمولی مناسب نگهداری روغن نیستند.

نگهداری چای

یکی از مواد غذایی متداول در منازل ایرانیان چای است. اگر در خانه از چای عطری استفاده می شود برای این که بعد از مدتی، عطر خود را از دست ندهد باید آن را داخل ظرف در بسته نگهداری کرد. اگر از خود پاکت چای استفاده می شود، بهتر است پاکت چای را داخل کیسه پلاستیکی قرار داده و در کیسه را محکم گره زد تا عطر آن تا آخر باقی بماند.

منابع:

- * جعفریان زهرا، روش های نوین نگهداری مواد غذایی. اولین کنگره بین المللی و بیست و چهارمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران. ۱۳۹۵
- * عطایی نوکابادی فریبا، بررسی روش های مختلف انجماد در نگهداری مواد غذایی، ۱۳۹۳
- * عزیزی حسین، فصلنامه علوم و صنایع غذایی، دوره شانزده. شماره ۸۸. سال ۱۳۹۸
- * امیدوارنسرین. کتاب تغذیه و بهداشت مواد غذایی. فصل سیزده. صفحه ۱۲۵. سال ۱۳۹۴

* Kilgour O.F.G. Mastering nutrition, Macmillan Education, 1987

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۴۲۱۵ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۴۲۱۵)