تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 2686

مشاوره مصرف کننده

سرد کردن و منجمد کردن غذا

نگهداری صحیح مواد غذایی، یکی از مهم‌ترین عوامل برای حفظ کیفیت و سلامت آن‌ها است. سرد کردن و منجمد کردن، دو روش رایج برای افزایش طول عمر مواد غذایی و جلوگیری از فساد آن‌ها هستند. در این مقاله، به بررسی جامع روش‌های صحیح سرد کردن و منجمد کردن مواد غذایی خواهیم پرداخت. از انتخاب مناسب ظروف نگهداری تا دمای مناسب فریزر و یخچال، همه نکاتی که برای نگهداری بهینه مواد غذایی نیاز دارید، در این مقاله پوشش داده خواهد شد. با ما همراه باشید تا با رعایت این اصول، مواد غذایی خود را تازه و سالم نگه دارید و از هدر رفتن آن‌ها جلوگیری کنید.

سرد کردن غذاها

- غذاهایی که تاریخ انقضای مشخصی دارند، همچنین غذاهای پخته، سالاد و لبنیات را در یخچال نگهداری کنید.
- در حین پخت و پز سعی کنید غذاهای خنک را هرچه دیرتر از یخچال خارج کنید.
- غذای پخته را سریع در دمای اتاق خنک کرده و حداکثر یک تا دو ساعت بعد در یخچال بگذارید.
- به روش نگهداری محصولات غذایی که روی بسته‌بندی آن ها نوشته شده توجه کنید.
- دمای یخچال را روی 5 درجه سانتی‌گراد یا کمتر تنظیم کنید.
- یخچال را زیاد پر نکنید تا فضا برای گردش هوا باقی بماند و دمای تنظیم شده حفظ شود.
- اگر یخچال پر شد غذاهایی که نیاز به سرد شدن ندارند مثل نوشابه‌های گازدار یا نان را خارج کنید تا جا برای غذاهایی که باید سرد شوند، مثل غذاهای خام، آماده و پخته باز شود.

منجمد کردن غذاها

غذا در فریزر فاسد نمی‌شود و بیشتر باکتری‌ها نمی‌توانند در آن دما رشد کنند. شما همچنین میتوانید غذاهای بسته بندی شده را تا تاریخ انقضای آن ها منجمد کنید. باقی مانده ی غذاها نیز باید هر چه سریعتر منجمد شوند. غذاهای گرم را قبل از قرار دادن در یخچال سرد کنید.

برای جلوگیری از خشک شدن غذاها به دلیل هوای سرد فریزر از روش های زیر استفاده کنید:

غذا را در ظروف دردار قرار دهید.

غذاها را در کیسه‌های فریزر بپیچید.

شما می‌توانید از غذاهای باقی‌مانده قبلی خود که آن ها را منجمد کرده اید برای تهیه وعده غذایی جدید استفاده کنید. حتی باز هم می توانید این وعده جدید را منجمد کنید به شرطی که فقط یک بار آن را گرم کنید. به اطلاعات نوشته شده بر روی بسته بندی محصولات توجه کنید تا مطمئن شوید که آن محصول قابلیت انجماد داشته باشد، مخصوصا غذاهای آماده.

استفاده از گوشت یخزده، یا تازه تفاوتی ندارند و با خیال راحت می توانید از گوشت های منجمد استفاده نمایید.

پشتیبانی نمیشود.

نقاط بحرانی دما

در دماهای پایین یخچال های خانگی (یعنی در 18- درجه سانتی‌گراد) واکنش‌های شیمیایی در غذاها کم می‌شود و رشد هر گونه باکتری در آن ها متوقف می شود. البته باکتری‌ها هنوز زنده هستند و فقط رشد یا تولید سم توسط آنها متوقف شده است.

در واقع باکتری‌ها به طور کامل از بین نرفتند و ممکن است هنگامی که غذا آب شود، مجددا فعال شوند. برای جلوگیری از فعالیت باکتری ها در این محدوده ی دمایی (از 8 تا 63 درجه سانتی‌گراد) که منطقه دمایی بحرانی نامیده می‌شود، بهتر است ابتدا یخ زدایی غذاهای منجمد را در یخچال انجام دهید چون در منطقه دمایی بحرانی، باکتری‌ها ممکن است رشد کنند و باعث بیماری شوند.

همچنین بهتر است که غذاها در صورت آب شدن تصادفی دوباره منجمد نشوند، مگر اینکه ابتدا پخته شوند. در واقع اگر غذا کاملا از حالت انجماد خارج شود، باید حتما قبل از مصرف پخته شود.

غذاها پس از یخ زدایی باید حداکثر تا ۲۴ ساعت مصرف شوند.

یخ زدایی غذاها

قبل از پختن غذاهای منجمد بهتر است غذا را در یخچال و در یک ظرف بزرگ قرار دهید تا یخ آن کاملا آب شود. هیچ وقت برای یخ زدایی غذا را در دمای اتاق قرار ندهید.

اگر امکان قرار دادن غذا در یخچال برای شما وجود ندارد، از مایکروفر استفاده کنید. به راهنمایی‌های روی بسته‌بندی غذاها توجه کنید و زمان کافی برای یخ زدایی آن ها در نظر بگیرید.

همچنین توجه کنید که تمام قسمت‌های غذاهای منجمد کاملا آب شوند چون در غیر این صورت غذاها یکنواخت پخته نمی شوند و باکتری‌های مضر در فرآیند پخت زنده می مانند.

غذایی که یکبار یخ آن آب شده حداکثر تا ۲۴ ساعت باید پخته و مصرف شود.

چرا منجمد کردن و یخ زدایی غذاها به صورت مناسب اهمیت دارد؟

برای اینکه باکتری در بعضی از غذاها رشد نکند باید در یخچال نگهداری شوند تا مدت زمان بیشتری تازه و سالم باقی بمانند.

به طور کلی، هر چه دمای محیط پایین‌تر باشد، رشد باکتری‌ها کمتر است. اما حتی در دماهای پایین نیز از رشد همه باکتری‌ها جلوگیری نمی شود. (به عنوان مثال، باکتری لیستریا مونوسیتوژنز).

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03

تعداد بازدید: 2686

طبق استاندارد SFBB، **بر پایه چارچوب SFBB انگلستان**، یخ زدایی مواد غذایی باید در یخچال انجام شود تا از رشد باکتری‌ها در دماهای بحرانی جلوگیری شود.

نگهداری صحیح مواد غذایی یکی از اصول حیاتی برای حفظ سلامت و کیفیت غذا است. سرد کردن و منجمد کردن از مهم‌ترین روش‌ها برای جلوگیری از فساد مواد غذایی و حفظ تازگی آن‌ها به مدت طولانی هستند. با رعایت نکات ساده و مؤثر در این زمینه، می‌توانید از هدر رفتن غذاها جلوگیری کنید و به حفظ سلامت خود و مشتریان کمک نمایید.

اگر می‌خواهید مواد غذایی خود را به درستی نگهداری کنید و از مزایای سرد کردن و منجمد کردن بهره‌مند شوید، همین حالا ثبت‌نام کنید تا از مشاوره‌های تخصصی بهره‌مند شوید. گام‌های هوشمندانه‌ای برای بهبود کیفیت و سلامت مواد غذایی‌تان بردارید.

ثبت‌نام کنید و مواد غذایی خود را سالم‌تر نگه دارید!

روش صحیح سرد کردن غذاها

گرم کردن غذا