تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 4278

مشاوره مصرف کننده

بهترین تاریخ مصرف موادغذایی

آیا تا به حال به تاریخ مصرف روی بسته‌بندی مواد غذایی توجه کرده‌اید؟ این تاریخ چه معنایی دارد و چرا دانستن آن مهم است؟ در این مقاله، به طور کامل به مفهوم بهترین تاریخ مصرف موادغذایی خواهیم پرداخت. خواهیم آموخت که این تاریخ چه تفاوتی با تاریخ انقضا دارد، چگونه می‌توان مواد غذایی را پس از گذشت این تاریخ تشخیص داد و مهم‌تر از همه، چگونه می‌توان از هدر رفتن غذا جلوگیری کرد. با ما همراه باشید تا اطلاعات کاملی در مورد بهترین تاریخ مصرف مواد غذایی به دست آورید.

تاریخ مصرف غذا

تفاوت بین بهترین تاریخ مصرف و تاریخ مصرف غذاها بسیار مهم است. برخی از غذاها در طول زمان فاسد می شوند به نحوی که ممکن است مصرف آن ها بسیار خطرناک باشد. در اکثر مواد غذایی بسته بندی شده، بسته به نوع محصول، موارد زیر را مشاهده خواهید کرد:

- تاریخ مصرف : مربوط به سالم بودن مواد غذایی است
- بهترین تاریخ مصرف : مربوط به بالاترین کیفیت غذاهاست

برای سالم نگه داشتن مواد غذایی و کمک به کاهش ضایعات مواد غذایی، به تاریخ مصرف درج شده بر روی آن ها توجه نمایید. این امکان وجود دارد که موادغذایی حاوی باکتری باشند و اگر برای مدت طولانی یا در دمای نامناسب نگهداری شوند باعث مسمومیت غذایی می‌شوند.

تاریخ مصرف : مربوط به سالم بودن مواد غذایی است

تاریخ مصرف مواد غذایی مربوط به سالم بودن آن ها است. این مهم ترین تاریخی است که باید به آن توجه نمایید. بعد از انقضای تاریخ مصرف از مصرف موادغذایی کاملا اجتناب نمایید، حتی اگر ظاهر و بوی خوبی داشته باشند، زیرا ممکن است باعث مسمویت شوند.

شما می توانید موادغذیی را تا اخرین روز باقیمانده از تاریخ مصرف درج شده روی محصول مصرف نمایید ، اما بعد از آن در صورتی می توان از آن ها استفاده نمود که پخته یا منجمد شده باشند. تاریخ مصرفی را روی غذاهایی خواهید دید که به سرعت فاسد می شوند، مانند محصولات گوشتی یا سالادهای آماده.

به دستورالعمل های نگهداری غذاها توجه کنید. به عنوان مثال، اگر بر روی بسته بندی بدین صورت درج شده است که بعد از باز کردن در یخچال نگهداری کنید، باید غذا را در یخچال با دمای 5 درجه سانتی گراد یا کمتر نگهداری کنید. درباره سرد کردن درست غذایتان بیشتر بدانید.

می توانید غذا را تا اخرین روز باقیمانده از تاریخ مصرف درج شده روی محصول مصرف نمایید و یا می توانید ان را بپزید، سپس سرد کرده و در یخچال نگهداری کنید.به این دلیل که پختن غذاها باعث از بین رفتن هرگونه پاتوژن موجود در غذاها شده و مدت زمان بیشتری می توان از آن ها استفاده نمود. پس از پختن غذا حداکثر زمان مصرف 48 ساعت می باشد وگرنه می توانید آن را فریز کنید تا بعدا بخورید. اگر غذا را منجمد می‌کنید، نوع و تاریخ انجماد آن را دقیقا مشخص نمایید ، تا در نهایت با یک شیء منجمد غیرقابل شناسایی مواجه نشوید.

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 4278

پس از تاریخ انقضای موادغذایی، آن ها را نخورید، نپزید یا فریز نکنید. و به یاد داشته باشید، باکتری های بیماری زا با استشمام قابل تشخیص نمی باشند.

بهترین تاریخ مصرف: مربوط به بالاترین کیفیت غذاهاست

بهترین تاریخ مصرف موادغذایی، که گاهی اوقات به عنوان(BBE)Best Before End بهترین تاریخ قبل از انقضا نشان داده می شود، در مورد کیفیت است و نه سالم بودن موادغذایی. پس از بهترین تاریخ ذکر شده در یک محصول، غذا همواره سالم و بی خطر خواهد بود اما ممکن است در بهترین حالت کیفیت خود نباشد.

بهترین تاریخ قبل از ظاهر شدن در طیف وسیعی از غذاها از جمله:

- غذاهای منجمد (مانند نخود و بستنی)
- غذاهای خشک (مانند ماکارونی و برنج)
- غذاهای کنسرو شده (مانند کنسرو لوبیا یا ذرت)
- پنیر

بهترین تاریخ مصرف تنها در صورتی دقیق خواهد بود که غذا طبق دستورالعمل روی بسته بندی نگهداری شود.

تست بوییدن

برای غذاهایی با بهترین تاریخ مصرف (که به کیفیت غذا مربوط می شود)، ممکن است از حس های پنجگانه استفاده کنید تا متوجه شوید که آیا غذا برای خوردن مناسب است یا خیر. برای مثال، می‌توانید به دنبال کپک‌های قابل مشاهده روی نان بگردید، بچشید تا ببینید که آیا بیسکویت‌ها/ چیپس‌ها کهنه شده‌اند یا نه، یا برخی از محصولات لبنی را در بهترین تاریخ مصرف آن بو کنید و ببینید که آیا ترش شده‌اند یا خیر. برای تشخیص سالم بودن مواد غذایی، "تست بوییدن" روش مناسبی نیست. حتی پس از گذشت تاریخ مصرف، غذا می تواند ظاهر و بوی خوبی داشته باشد، اما خوردن آن بی خطر نخواهد بود. ما نمی توانیم حشراتی را که می توانند باعث مسمومیت غذایی شوند ببینیم یا بو کنیم. تولیدکنندگان بهترین تاریخ مصرف یا تاریخ انقضای محصولات خود را مشخص می کنند که به عواملی مانند روش های تهیه موادغذایی و میزان خطرناک بودن آن ها بستگی دارد. آنها از برچسب مناسب بر روی محصولات خود استفاده می کنند.

به تاریخ تولید و انقضای درج شده بر روی محصولات توجه نمایید.
شیر پس از تاریخ انقضا هرگز نباید استفاده شود، حتی اگر بوی خوبی داشته باشد.
قبل از تاریخ انقضا می توان شیر را بویید تا متوجه شوید خراب شده است یا خیر و همیشه قبل از استفاده دستورالعمل های درج شده را بررسی کنید.
اگر حس بویایی شما مشکل دارد و نمی توانید از آن برای تشخیص اینکه آیا غذایی فاسد یا کهنه شده است استفاده کنید، از شخص دیگری بخواهید آن را برای شما بررسی کند. البته این روش انتخاب دقیقی نیست، توصیه می‌کنیم به تاریخ درج شده بر روی بسته‌بندی دقت کنید، زیرا این تاریخ توسط شرکت تولیدکننده تعیین شده است و بهترین تاریخ مصرف آن محصول می باشد.

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 4278

اجتناب از تولید ضایعات مواد غذایی

ما می‌دانیم که بسیاری از مردم نگران ضایعات مواد غذایی هستند. در این قسمت روش های برای کاهش ضایعات موادغذایی مطرح می کنیم.
برای کاهش مقدار غذایی که دور می ریزید:

- به دستورالعمل های نگهداری که بر روی موادغذایی درج شده توجه نمایید
- غذاهایی که تاریخ انقضای آن ها نزدیک است را استفاده کنید، بپزید یا فریز کنید
- دمای یخچال را پایین تر از 5 درجه سانتیگراد نگه دارید
- وعده های غذایی خود را از قبل برنامه ریزی کنید
- قبل از خرید، موادغذایی را که از قبل در یخچال و فریزر دارید بررسی نمایید.

غذاهایی که تاریخ انقضای آن ها نزدیک است و یا غذاهای تازه ای که ممکن است به مرور زمان از بین بروند را در ابتدا استفاده کنید که شامل این موارد می باشد:

- میوه و سبزیجات
- گوشت و ماهی
- پنیر، شیر یا سایر محصولات لبنی
- غذاها را به درستی منجمد و یخ زدایی کنید

انجماد به عنوان دکمه "توقف" روی غذا عمل می کند. اگر غذا را به درستی منجمد کنید، خراب یا فاسد نمی‌شود، زیرا باکتری‌ها نمی‌توانند بر روی غذاهای منجمد رشد نمایند. با این حال، هرچه مدت زمان طولانی تری یخ زده شوند، احتمال اینکه بافت آن ها تغییییر کند نیز وجود دارد ولی بر روی سلامتی غذاها تأثیری نخواهد داشت.

پس از یخ زدایی، مثل این است که دکمه توقف خاموش است. غذا را فقط در صورت نیاز یخ زدایی کنید و حداکثر تا 24 ساعت بپزید. درباره یخ زدن و یخ زدایی مواد غذایی بیشتر بدانید.

پس از یخ زدایی غذا، قبل از سرو، تا 24 ساعت آن را بپزید تا کاملا داغ شود.
همیشه به دستورالعمل های درج شده بر روی بسته بندی موادغذایی توجه نمایید تا مطمئن شوید که غذاها برای انجماد مناسب هستند، به ویژه برای غذاهای آماده.

در نهایت، به یاد داشته باشید که تاریخ مصرف تنها یک راهنما است و عوامل دیگری مانند نحوه نگهداری و شرایط محیطی نیز بر کیفیت مواد غذایی تأثیرگذارند. با استفاده از حواس خود و رعایت نکات بهداشتی، می‌توانید تشخیص دهید که آیا یک ماده غذایی پس از گذشت تاریخ مصرف قابل مصرف است یا خیر. برای کاهش ضایعات غذایی و حفظ سلامتی خود و خانواده، بهتر است به تاریخ مصرف توجه کرده و مواد غذایی را به درستی نگهداری کنید. همچنین، می‌توانید با آموزش این نکات به اطرافیان، به کاهش هدر رفت غذا کمک کنید. ما در پاکنماد برای سالم زیستن کنار شما هستیم.

رعایت تاریخ‌های مصرف درج‌شده روی محصولات، علاوه بر جلوگیری از مصرف مواد غذایی فاسد، نقش مؤثری در حفظ **بهداشت مواد غذایی** و سلامت مصرف‌کنندگان دارد.

برای حفظ سلامت و ایمنی غذاهای خود، همین حالا اقدام کنید!

آگاهی از تاریخ مصرف مواد غذایی یکی از ارکان مهم برای ارائه محصولاتی سالم و با کیفیت است. با ثبت‌نام در پاکنماد، می‌توانید مطمئن باشید که تمامی محصولات شما طبق استانداردهای روز دنیا از نظر تاریخ مصرف و شرایط نگهداری بررسی و نظارت می‌شوند.

به جمع کسب‌وکارهایی بپیوندید که از سلامت و کیفیت غذای خود مطمئن هستند. رعایت اصول نگهداری و مصرف مواد غذایی طبق استاندارد SFBB، بر **پایه چارچوب SFBB انگلستان**، نقش مهمی در ارتقای بهداشت رستوران و حفظ سلامت مشتریان دارد.

هم‌اکنون در طرح پاکنماد ثبت‌نام کنید و گام بزرگی در ارتقاء کسب‌وکار خود بردارید.