

ایمنی و سلامتی باقیمانده غذای های طبخ شده

بسیاری از مسمومیت های غذایی بعلت بکارگیری روش های غلط در نگهداری و مجدد گرم کردن غذا بوجود می آید.

جهت نگهداری باقیمانده مواد غذایی طبخ شده به موارد ذیل توجه فرمائید:

- پس از تهیه غذا، دستها، وسایل کار و سطوح در تماس با ماده غذایی را با یک مایع شوینده بشوئید.
- غذای باقیمانده را فوراً سرد کنید. درجه حرارت نگهداری 4°C یا کمتر باشد.
- غذای خیلی گرم باید مدت ۳۰ دقیقه در حرارت اطاق خنک شده و سپس به یخچال منتقل گردد.
- باقیمانده غذاهای طبخ شده را در ظروف پوشش دار و کم ارتفاع در یخچال یا فریزر نگهداری نمائید تا زودتر سرد شوند.
- ترجیحاً در یخچال از طبقه های سببی استفاده کنید استفاده از طبقه هایی از جنس شیشه و غیره، مدت زمان لازم جهت خنک شدن مواد غذایی گرم را افزایش خواهد داد.
- یکی از روشهای خنک کردن سریع، قراردادن آنها در کیسه پلاستیک زیپ دار است و در مورد غذای مایع باید از ظروف درب بسته استفاده نمود. سطوح پهن سبب تسریع در خنک شدن می گردد.
- هیچگاه ظروف بزرگ غذا (مثل ظرف حاوی خورش - سوپ و غیره را) بصورت داغ در یخچال نگذارید. توده های بزرگتر غذا چندین ساعت یا روز طول می کشد تا بخوبی خنک شود. خنک شدن آهسته اجازه رشد میکروارگانیسم را فراهم می نماید.
- غذای باقیمانده را طی دو ساعت به یخچال منتقل کنید و اگر بیش از این مدت در هوای محیط باقی مانده است آن را دور بریزید.
- قطعات بزرگ گوشت یا مرغ را استخوان گیری نموده و قبل از نگهداری به قسمتهای کوچکتر تبدیل کنید.
- از قرار دادن بیش از اندازه مواد غذایی در یخچال خودداری نمائید تا جریان هوای خنک به راحتی در گردش باشد.
- مواد غذایی را که در یخچال نگهداری می کنید تاریخ گذاری نمائید. باقیمانده غذای طبخ شده بیش از چهار روز نباید در یخچال بماند. غذای پخته منجمد نیز تا چهار روز در یخچال بیشتر نباید بماند.
- همیشه باقیمانده غذاها را در ظرف تمیز قرارداده و از مخلوط کردن آنها با غذای تازه اجتناب کنید.

گرم کردن دوباره غذای طبخ شده.

- غذای باقیمانده منجمد را باید بسرعت به درجه حرارت 74°C رساند.
- غذای باقیمانده مایع را باید تا حرارت جوش گرم و کاملاً جوشاند.
- در میکروویو طبق دستورالعمل تولید کننده غذا را میتوان گرم کرد.
- اگر غذایی دوباره گرم شود و مصرف نگردد آن را دور بریزید.

همیشه بیاد داشته باشید:

اگر به سالم بودن یک غذا شک دارید آن را دور بریزید.