

غذاهایتان را بیشتر از این مدت در یخچال و فریزر نگهداری نکنید!

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه بهتر است مواد غذایی به گونه‌ای فریز شوند که هیچ رطوبت هوایی وارد بسته نشود، گفت: زمانی که غذای پخته از فریزر خارج شد باید کاملاً داغ و سپس مصرف شود.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، دکتر آناهیتا منصوری در گفت‌وگویی، اظهار کرد: هر چند فریز کردن مواد غذایی موجب کاهش مواد مغذی و کیفیت بو، طعم و رنگ می‌شود اما این روش نگهداری و ذخیره کردن جزو ناگزیری از زندگی امروزه است.

وی در خصوص حداکثر مدت زمان نگهداری انواع مواد غذایی در یخچال و فریزر، افزود: ماهی چرب یک تا دو روز در یخچال و دو تا سه ماه در فریزر و گوشت چرخ‌شده خام، همبرگر خام و ماهی کم‌چرب یک تا دو روز در یخچال و سه تا چهار ماه در فریزر قابل نگهداری هستند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: میگوی خام را یک تا دو روز در یخچال و سه تا شش ماه در فریزر، مرغ و بوقلمون خام را یک تا دو روز در یخچال و تا ۹ ماه در فریزر و گوشت قرمز خام را سه تا پنج روز در یخچال و شش تا ۱۲ ماه در فریزر می‌توان نگهداری کرد.

وی بیان کرد: غذاهایی مانند سوپ، تاس‌کباب و خورشت‌ها سه تا چهار روز در یخچال و دو تا سه ماه در فریزر قابل نگهداری هستند. مرغ پخته را نیز می‌توان تا چهار روز در یخچال و تا شش ماه در فریزر نگهداری کرد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: تخم مرغ خام سه تا پنج هفته در یخچال و تخم‌مرغ پخته تا یک هفته در یخچال قابل نگهداری است اما قابل فریز کردن نیست. سالاد ماکارونی نیز سه تا پنج روز در یخچال قابل نگهداری است اما قابل فریز کردن نیست.

وی با بیان اینکه باید تاریخ فریز کردن مواد غذایی روی بسته نوشته شود، افزود: بهتر است مواد غذایی به گونه‌ای فریز شوند که هیچ رطوبت هوایی وارد بسته نشود. همچنین زمانی که غذای پخته از فریزر خارج شد باید کاملاً داغ و سپس مصرف شود.