

# با این راهکار از فاسد شدن غذاها پیشگیری کنید

30 مهر 1401

در میان مواد غذایی محصولاتی وجود دارند که سریعتر از بقیه غذاها فاسد می شوند. پس بهتر است آنها را از لیست غذاهای انتخابی برای تغذیه فرزندان در مدرسه حذف کنید. همچنین برخی کارها نیز موجب می شود تا یک غذا سریعتر از مدت زمان مشخص فاسد شود، به همین دلایل باید اصول نگهداری از مواد غذایی را به درستی بشناسید تا با آماده سازی غذاهای سالم مانع از بروز مشکلات برای فرزندان شما شوید.

چالشی به نام نگهداری غذا در مدرسه

سعید حسینی، متخصص علوم تغذیه در خصوص بهترین مواد غذایی برای تغذیه کودکان در مدرسه می‌گوید: «از آنجایی که کودکان مدت زمان طولانی را در مدرسه سپری می‌کنند، نیاز است که میان وعده و یا غذای اصلی مناسب و مقوی به همراه داشته باشند. در مرحله اول بسیار اهمیت دارد که والدین از مواد غذایی استفاده کنند که نیازهای اصلی فرزندان را در زمان حضور و فعالیت در مدرسه تامین کند. در مرحله دوم باید به سرعت فاسد شدن آن ماده غذایی توجه کنند.»

این متخصص ادامه می‌دهد: «اگر مدرسه ای امکانات نگهداری و گرم کردن غذا را داشت، دیگر مشکلی از حیث فاسد شدن غذا نداریم اما اگر چنین امکانی در مدرسه وجود نداشت که اغلب مدارس این وضعیت را دارند، باید غذاهایی را برای فرزندان بگذارید که حداقل تا 3-4 ساعت سالم بمانند. زیرا وجود کوچکترین علایم فاسد شدن می‌تواند منجر به مسمومیت و بیماری‌های جدی در فرزندان شود.»

از مصرف غذاهای نیم پز شده پرهیز کنید

حسینی پخته شدن کامل غذاها را اولین مرحله در جلوگیری از فاسد شدنشان می‌داند: «غذاها باید به طور کامل پخته شوند و اصلاً حالت نیم پز نداشته باشند. به طور مثال تخم مرغ به عنوان بهترین گزینه برای تغذیه کودکان در مدرسه که انرژی و مواد غذایی بسیار بالایی دارد، باید حتماً کامل آب پز شود و اصلاً نباید آن را به حالت عسلی و نیم پز به دانش آموزان داد تا در مدرسه بخورند. گزینه بعدی که از بهترین مواد غذایی برای تغذیه دانش آموزان است، انواع لبنیات است؛ از شیر گرفته تا پنیر. لبنیات نیز جزء مواد غذایی هستند که دیرتر خراب می‌شوند.»

این فوق تخصص تغذیه فاسدپذیری برخی از غذاها را بیشتر از بقیه می‌داند: «یکی از فاسدپذیرترین غذاهایی که اغلب والدین برای فرزندانشان تهیه می‌کنند انواع فست فودها و غذاهای آماده شده با سوسیس و کالباس است. سرعت فاسد شدن این غذاها بسیار بالاتر از مابقی غذاها است. در مرحله دوم

غذاهای گوشتی سرعت بالایی در فاسد شدن دارند. از همین رو بهتر است از دادن این غذاها به عنوان تغذیه مدرسه فرزندانان خودداری کنید. البته اگر به دلیل طولانی بودن ساعت حضور دانش آموزان در مدرسه ناگزیر به دادن غذای اصلی به آنها هستید، بهتر است که برخی نکات را برای آماده سازی غذاها رعایت کنید.»



### این غذاها را از هم جدا کنید

دکتر حسینی راهکار دیگری برای جلوگیری از فاسد شدن زودهنگام غذاها معرفی می کند: «به طور مثل برنج و خورشت اگر به صورت جداگانه در ظرف ریخته شوند، دیرتر فاسد می شوند تا زمانی که با هم مخلوط شده باشند. زیرا برخی از میکروب ها در فضایی مرطوب تر رشد می کنند. اگر قرار است سالاد برای فرزندان بگذارید بهتر است سس روی آن نزنید و از ماست و روغن زیتون برای طعم دار کردن آن استفاده کنید. اگر ساندویچ مرغ و گوشت تهیه می کنید باید مطمئن شوید که آن را در کمتر از 2 ساعت مصرف می کنند.»

این متخصص تغذیه با اشاره به چند راهکار برای جلوگیری از فاسد شدن مواد غذایی گوشتی ادامه می دهد: «همیشه در یخچال ۲ بخش متفاوت را به غذاهای خام و غذاهای پخته اختصاص دهید و از قرار دادن این ۲ نوع غذا در کنار هم بپرهیزید. این کار مانع از فساد غذای پخته شده می شود. علاوه بر این هرگز سبزی ها را کنار انواع گوشت ها قرار ندهید. گاهی ممکن است آلودگی ها و باکتری های موجود در سبزی موجب فاسد شدن گوشت شود.»

در خصوص حبوبات نیز برای اینکه دیرتر خراب شوند و می توانید آنها را به مدت یک روز در فریزر بگذارید و بعد تا حداکثر یک سال با خیال راحت از آنها استفاده کنید. این کار مانع از حشره زدگی و خرابی آنها می شود.»