

بهترین روش نگهداری سیب زمینی

9 بهمن 1401

سیب زمینی <http://madarandokhtaran> سیب زمینی یکی از پر مصرف ترین مواد غذایی در دنیاست که منبع کربوهیدرات، پتاسیم و فیبر است. از سیب زمینی می توان غذاهای خوشمزه ای تهیه نمود. بسیاری از افراد به دلیل استفاده زیاد از این ماده غذایی به مقدار فراوان سیب زمینی می خردند اما نمی دانند که چگونه از سیب زمینی نگهداری نمایند تا مدت بیشتری سالم بماند.

چگونه از سیب زمینی به مدت طولانی نگه داری کنیم؟

برای نگهداری طولانی مدت از سیب زمینی و جلوگیری از خراب شدن زودهنگام آن نکات زیر را در نظر بگیرید:

سیب زمینی را در جای خنک دارید

برای ذخیره کردن سیب زمینی بهتر است آنها را در جایی کمی گرمتر از دمای یخچال، مانند انبارها، زیرزمین ها، گاراژها یا آلونک های سرد و خنک قرار دهید زیرا نگهداری سیب زمینی در جای خنک جوانه زدن سیب زمینی را به تأخیر می اندازد و به میزان چهار برابر، به عمر سیب زمینی اضافه می کند. دمای مناسب برای نگهداری سیب زمینی ها دمای بین 1.5 و 4.5 درجه سانتیگراد است.

همچنین نگهداری سیب زمینی در دماهای پایین باعث حفظ **ویتامین C** موجود در آن می شود اما نگهداری آن در دمای گرم تر از اتاق سبب کاهش ویتامین C سیب زمینی خواهد شد.

سیب زمینی را در جای تاریک و به دور از نور انبار کنید

برای اینکه سیب زمینی مدت بیشتری سالم بماند باید آن را در جای تاریک و به دور از نور قرار دهید زیرا نگهداری سیب زمینی زیر آفتاب منجر به تولید مقادیر زیادی مواد شیمیایی سمی به نام سولانین می شود.

همچنین نور خورشید با اثر گذاری بر روی پوست سیب زمینی باعث تولید کلروفیل و سبز شدن پوست سیب زمینی خواهد شد. سم سولانین موجود در سیب زمینی سبب ایجاد مزه تلخی را در آن و در افراد دارای حساسیت باعث احساس سوزش در دهان یا گلو می شود.

سیب زمینی را در یخچال نگهداری نکنید

برای نگهداری سیب زمینی هرگز آن را در یخچال قرار ندهید زیرا دمای خیلی پائین و سرد یخچال سبب تبدیل شدن نشاسته به قند و شیرین شدن سیب زمینی و ایجاد مواد سرطان زایی مانند آکریل آمیدها می

شود.

سیب زمینی را هرگز نباید در فریزر نگهداری کرد

نگهداری سیب زمینی خام در فریزر سبب تغییر رنگ و قهوه ای شدن سیب زمینی می شود. همچنین قرار گرفتن سیب زمینی در معرض یخ زدگی سبب انبساط آب داخل سیب زمینی و تشکیل کریستال هایی می شود که ساختارهای دیواره سلولی را تجزیه می کنند. این حالت باعث می شود که در زمان یخ زدایی، خمیری شکل و به دردخور شوند.