

رایج‌ترین روش‌های نگهداری مواد غذایی

24 آبان 1402

فریز کردن مواد غذایی یکی از راه‌حل‌های بسیار قدیمی بشر برای نگهداری طولانی مدت مواد غذایی به‌ویژه در مناطق سردسیر بوده است و روش جدیدی نیست.

به گزارش فرارو، فریز کردن و انجماد یکی از روش‌های کهن نگهداری طولانی‌مدت و سالم مواد غذایی است، اگر این روش به درستی و با رعایت نکات مهم صورت نگیرد، ممکن است سلامت مواد غذایی و گاه سلامت خود ما نیز به خطر بیفتد.

بسیاری از ما با فریز کردن مواد غذایی آشنا هستیم و شاید هم جزو افرادی باشیم که فریز کردن مواد غذایی را بخشی مهمی در امنیت غذایی خانوار می‌دانند و دائم درحال انجام این کار هستیم.

آیا عمل فریز کردن به تنهایی می‌تواند ارزش و سلامت مواد غذایی را حفظ کند یا اینکه فریز کردن مواد غذایی نیز تابع اصولی است؟ آیا هر نوع مواد غذایی را می‌توان فریز کرد و همه را به یک شکل در فریزر گذاشت؟ چه مدت می‌توان مواد غذایی فریز شده را نگهداری کرد و آیا مواد غذایی فریز شده هم امکان خراب شدن دارند؟ اگر شما نیز به فریز کردن مواد غذایی اهمیت می‌دهید، بهتر است کمی وقت بگذارید و این مطلب را تا انتها بخوانید تا پاسخ این سوالات مهم را بیابید.

شایع‌ترین روش‌های نگهداری مواد غذایی

برای حفظ و نگهداری مواد غذایی از عوامل آلوده و فاسد کننده با در نظر گرفتن نوع آلودگی از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود. براساس نوع ماده غذایی، خصوصیات فیزیکی و شیمیایی مواد غذایی، مدت زمان نگهداری و جنبه‌های اقتصادی و تکنولوژی برای هر نوع روش خاصی به کار می‌رود. برای نگهداری پاره‌ای از مواد غذایی فقط از یک روش استفاده می‌شود، در حالی‌که برای تعدادی از مواد غذایی می‌توان دو یا چند روش نگهداری را به کار برد. از جمله پر استفاده‌ترین روش‌های نگهداری غذا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. **حرارت دادن:** حرارت زیاد (بالتر از ۶۵ درجه) باعث از بین رفتن میکروب‌ها و آنزیم‌ها می‌شود. اگر میکروب‌های موجود در مواد غذایی را با حرارت دادن از بین ببریم و از ورود میکروب‌های جدید به آن جلوگیری کنیم، می‌توانیم ماده غذایی حرارت دیده را به مدت طولانی‌تری نگهداری کنیم؛ زیرا میکروب‌ها و آنزیم‌ها در حرارت‌های متفاوتی غیرفعال می‌شوند و یا از بین می‌روند. البته میکروب‌های اسپوردار یا هاگ مقاومت زیادی حتی در مقابل نقطه جوش دارند و برای از بین بردن آن‌ها باید از حرارت همراه با فشار استفاده کرد. متداول‌ترین روش‌های نگهداری غذا با استفاده از حرارت، پاستوریزاسیون و استریلیزه آسیون است.

۲. **استفاده از سرما و انجماد:** یکی از مهم‌ترین روش‌های نگهداری طولانی مدت مواد غذایی استفاده از

سرما و انجماد است. بعضی از مواد غذایی را که قرار است در مدت چند روز مصرف شوند، می‌توان در دمای بالای صفر نگهداری کرد و همین سرما برای جلوگیری از رشد میکروب‌ها و آنزیم‌ها در مواد غذایی کفایت می‌کند. اما برخی مواد غذایی همچون گوشت و ماهی را نمی‌توان بیش از چند روز در دمای عادی یخچال نگهداری کرد و برای نگهداری طولانی‌تر آن‌ها باید از برودت و سرمای بیشتر استفاده کرد که در واقع منظور منجمد کردن آن‌هاست. برخی باکتری‌ها گاه تا هشت درجه سانتی‌گراد و برخی کپک‌ها تا ده درجه سانتی‌گراد به رشد خود ادامه می‌دهند؛ اما انجماد عملاً رشد آن‌ها را متوقف می‌کند.

۳. خشک کردن مواد غذایی: خشک کردن مواد غذایی به منظوری نگهداری طولانی مدت روشی است که هم به صورت سنتی و هم به صورت صنعتی انجام می‌شود. این روش بیشتر برای نگهداری سبزی، میوه، شیر و بعضی از فرآورده‌های لبنی و به صورت سنتی برای نگهداری گوشت در مناطق گرم و کویری که دسترسی به یخچال ندارند، استفاده می‌شود. در روش خشک کردن سنتی به طور کلی از هوای معمولی و نور خورشید استفاده می‌شود. با این حال امروز برای خشک کردن مواد غذایی متناسب با هر محصول روش مناسبی وجود دارد تا کاهش کیفیت محصول به حداقل برسد و در خشک کردن از حرارت، جریان هوا و گاه از خلاء استفاده می‌شود.

۴. تغلیظ کردن مواد غذایی: تهیه رب و مربا دو روش تغلیظ مواد غذایی است. در روش تغلیظ حجم و وزن غذا کاهش می‌یابد و این کاهش حجم و وزن علاوه بر افزایش قدرت نگهداری اثرات اقتصادی زیادی به خاطر صرفه‌جویی در فضای محل نگهداری و وسایل حمل و نقل دارد. در این روش علاوه بر کاهش آب آزاد مواد غذایی، میکروب‌ها نیز بر اثر حرارت از بین می‌روند.

۵. روش‌های دیگر: علاوه بر روش‌های اشاره شده در بالا روش‌های دیگری نیز وجود دارد که امروز انسان‌ها با کمک آن می‌توانند مواد غذایی خود را برای مدت طولانی سالم نگه دارند. از جمله این روش‌ها می‌توان به کنسرو کردن، ترشی کردن، دود دادن، استفاده از مواد شیمیایی، استفاده از اشعه ماوراء بنفش و گاما، تخمیر کردن و ... اشاره کرد.

ازدواج خانواده

دکتر کبری درویش پیشه

مشاوره
تلفنی

۲۴ ساعته

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



چرا مواد غذایی را فریز می‌کنیم؟

اولین پاسخ این سوال حفظ و نگهداری طولانی‌مدت مواد غذایی است. در واقع همان‌گونه که پیش از این اشاره کردیم، فریز کردن و انجماد یکی از روش‌های متداول نگهداری مواد غذایی برای مدت طولانی است. بسیاری از مواد غذایی پس از تهیه و فرآوری قابلیت این را دارند که به سرعت فاسد و خراب شوند؛ اما با استفاده از یکی از روش‌های فوق می‌توان این فرآیند را متوقف کرد. انجماد باعث متوقف شدن رشد میکروب‌ها در مواد غذایی می‌شود که البته این موضوع به سرعت انجماد، تجهیزات منجمد کننده و ماده غذایی نیز بستگی دارد.