

# روش درست فریز کردن گوشت قرمز

4 آبان 1403

**اگر قرار است که گوشت را داخل فریزر یا یخچال بگذارید، حتماً آن را خرد و تکه تکه کنید و بعد داخل فریزر بگذارید. گوشت پخته شده را نیز هرگز داخل فریزر قرار ندهید.**

فریز کردن روش رایج برای نگهداری از گوشت است اما اشتباه بزرگی که بسیاری از خانم ها در فریز کردن آن انجام میدهند باعث بروز مشکلات زیادی میشود.

شاید بسیاری از شما هم عاشق خوردن گوشت قرمز باشید و آن را در اکثر مواد غذایی خود استفاده کنید اما نکات مهمی وجود دارد که باید در نظر بگیرید. مخصوصاً زمانی که می خواهید گوشت قرمز را فریز کنید. به خاطر همین تصمیم گرفتیم که در این قسمت اطلاعات مربوط به سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری ها در مورد اشتباهات فریز کردن گوشت را در اختیارتان قرار دهیم.

## هرگز گوشت را بدون خرد کردن داخل فریزر قرار ندهید

اگر قرار است که گوشت را داخل فریزر یا یخچال بگذارید، حتماً آن را خرد و تکه تکه کنید و بعد داخل فریزر بگذارید. گوشت پخته شده را نیز هرگز داخل فریزر قرار ندهید. بهتر است که تکه های گوشت را خرد کنید و تکه ها هم نسبتاً بزرگ باشد اما هرگز گوشت تکه نشده را داخل فریزر نگذارید.



## دمای گوشت باید یک دمای مشخص باشد

اگر قرار است که گوشت قرمز باقی مانده را در فریزر بگذارید، توصیه ما این است که دمای فریزر **چهل درجه فارنهایت یا بیشتر** باشد. علت انجام این کار این است که دما هرچقدر بالاتر باشد، از ایجاد باکتری ها و رشد آنها جلوگیری می کند؛ پس باید محیط را به اندازه کافی خنک کنید.

## مراقب باکتری های گوشت باشید و در نگهداری آن دقت کنید

مصرف گوشت قرمز حاوی باکتری، شما را به بیماری های سختی دچار می کند. باکتری های مختلفی مانند ای. کولی یا سالمونلا ممکن است در گوشت قرمز پیدا شود؛ بنابراین در ذخیره و فریز کردن آنها باید خیلی دقت کنید، زیرا اگر این باکتری وارد بدن شود، باعث ایجاد مشکلات سخت و شدیدی مانند اسهال، عفونت ادراری، بیماری های تنفسی و عفونت خونی خواهد شد.

## گوشت پخته شده را زیاد داخل یخچال نگهداری نکنید

گوشت پخته شده را هرگز نباید مدت زمان طولانی داخل یخچال بگذارید؛ همچنین از قرار دادن آنها داخل فریزر هم خودداری کنید. هرچقدر این زمان طولانی تر باشد، مضرات آن گوشت افزایش پیدا می کند. بیشترین حدی که می توانید گوشت پخته شده را نگه دارید، این است که آن را به مدت یک هفته داخل دمای ۴۰ درجه فارنهایت در یخچال قرار دهید. در غیر این صورت اجازه بیشتری برای نگهداری از گوشت پخته شده داخل فریزر یا یخچال ندارید.