

# پیاز و سیب زمینی رو توی یخچال نگه داریم یا بیرون؟

12 شهریور 1404

پیاز و سیب زمینی پایه گذار بسیاری از غذاها هستند و دارای خواص غذایی و سلامتی بسیاری نیز می باشند.

پیاز غنی از ویتامین C فیبر و آنتی اکسیدان هاست که به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب کمک می کند. از سوی دیگر، سیب زمینی منبع خوبی از کربوهیدرات ها و پتاسیم است و می تواند انرژی لازم برای فعالیت های روزانه را تأمین کند. بنابراین، نگهداری صحیح این مواد غذایی از اهمیت زیادی برخوردار است.

## نگهداری پیاز

پیاز باید در شرایط خشک، خنک و تاریک نگهداری شود. بهترین دما برای نگهداری پیازها بین 4 تا 10 درجه سانتی گراد است، اما این دما در یخچال ممکن است زیاد باشد و رطوبت داخل یخچال می تواند باعث فساد پیاز شود. به همین دلیل، بهتر است پیازها در یک سبد یا کیسه های کاغذی در مکان هایی با دمای اتاق و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری شوند.

## نگهداری سیب زمینی

سیب زمینی هم مانند پیاز نیاز به نگهداری در شرایط مناسب دارد. بهترین دما برای نگهداری سیب زمینی بین 7 تا 10 درجه سانتی گراد است. نگهداری سیب زمینی در یخچال می تواند باعث تبدیل نشاسته به قند شود و طعم آن را تغییر دهد. بنابراین، بهتر است سیب زمینی ها در کیسه های کاغذی یا سبدها و در مکان های خنک و تاریک نگهداری شوند.



نکات مهم در نگهداری

## دوری از رطوبت

رطوبت یکی از عوامل اصلی در فساد پیاز و سیب زمینی است. برای جلوگیری از فساد، باید از نگهداری این مواد غذایی در مکان های مرطوب خودداری کنید.

### نگهداری جداگانه

پیاز و سیب زمینی باید جداگانه نگهداری شوند. پیاز می تواند بخار و رطوبت تولید کند که باعث فساد سیب زمینی می شود. به همین دلیل، بهتر است آن ها را در مکان های جداگانه نگهداری کنید.

### چک کردن دوره ای

برای جلوگیری از فساد، باید مواد غذایی را به صورت دوره ای چک کنید. اگر پیاز یا سیب زمینی فاسد شده یا خراب شده است، باید آن ها را جدا کرده و دور بیندازید.

### تأثیر دما بر کیفیت

دما نقش مهمی در کیفیت و ماندگاری پیاز و سیب زمینی دارد. نگهداری در دماهای پایین تر از حد مطلوب ممکن است باعث ایجاد تغییرات شیمیایی در این مواد غذایی شود. به عنوان مثال، در دماهای پایین، پیاز ممکن است سخت شود و سیب زمینی ممکن است طعم شیرینی پیدا کند که به هیچ عنوان مطلوب نیست.