

راهکار های علمی برای نجات غذا قبل از دور ریختن

13 مرداد 1405

سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل (FAO) اعلام کرده که حدود یک سوم از تمام مواد غذایی تولید شده در جهان هدر می رود. در ادامه، 10 راهکار ساده و علمی برای کاهش این هدررفت ارائه می شود:

۱. خرید هوشمندانه

قبل از خرید، فهرست مواد مورد نیاز را آماده کنید و موجودی یخچال و کابینت را بررسی کنید. خرید کم حجم و مکرر بهتر از خرید یکباره و حجم زیاد است. این روش از هدررفت غذا جلوگیری کرده و هزینه های اضافی را کاهش می دهد. خرید هوشمندانه از خرید بیش از حد جلوگیری می کند، اسراف غذا را کاهش می دهد و مدیریت هزینه های خانوار را آسان تر می کند.

منبع: سازمان غذا و کشاورزی (FAO) □ گزارش جهانی کاهش هدررفت غذا، ۲۰۲۱

۲. نگهداری اصولی مواد غذایی

سبزیجات و میوه ها را به درستی در یخچال یا جای خشک و خنک نگهداری کنید و میوه های تولیدکننده اتیلن مثل موز و سیب را از بقیه جدا کنید تا فرآیند رسیدن زودرس باعث فساد نشود. کاهش فساد و افزایش طول عمر مواد غذایی باعث صرفه جویی اقتصادی و کاهش تولید زباله می شود.

منبع: وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) □ راهنمای نگهداری مواد غذایی، ۲۰۲۲

۳. یادگیری روش های نگهداری

ترشی، خشک کردن، فریز کردن و تخمیر مواد غذایی نه تنها عمر آنها را طولانی می کند بلکه هزینه های خرید را کاهش می دهد و جلوی اسراف را می گیرد. همچنین امکان استفاده طولانی مدت از مواد غذایی را فراهم می کنند.

منبع: پژوهشکده علوم غذایی دانشگاه تهران، ۱۳۹۹

۴. کمال گرا نبودن در خرید

میوه و سبزیجات با ظاهر نه چندان کامل هم قابل استفاده هستند. تحقیقات نشان داده که بسیاری از محصولات خوراکی که ظاهر نامنظمی دارند، ارزش غذایی خود را حفظ می کنند.

این کار باعث جلوگیری از هدررفت مواد مغذی و کاهش فشار بر زنجیره تأمین محصولات کشاورزی می‌شود.

منبع: دانشگاه هاروارد، دانشکده بهداشت عمومی، ۲۰۲۱

۵. مرتب‌سازی یخچال

مواد غذایی را بر اساس «اول استفاده قدیمی‌ها» مرتب کنید. یخچال نامرتب باعث می‌شود مواد قدیمی فراموش شوند و هدر بروند. این کار باعث کاهش دورریز ناشی از فراموشی مواد غذایی و افزایش نظم در آشپزخانه می‌شود.

منبع: وزارت کشاورزی آمریکا، ۲۰۲۲

۶. نگهداری باقی‌مانده‌ها

هفته‌ای یک‌بار برای مصرف باقی‌مانده‌ها برنامه‌ریزی کنید و آنها را در ظروف مناسب در یخچال نگهداری کنید تا قابل استفاده باقی بمانند. این کار باعث کاهش هدررفت و صرفه‌جویی در هزینه‌های خانوار می‌شود.

منبع: پژوهشکده تغذیه و رژیم‌های غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۴۰۰

۷. خوردن پوست میوه‌ها

پوست سیب، خیار، هویج و بادمجان سرشار از ویتامین و فیبر است. شستن و مصرف پوست می‌تواند ارزش غذایی وعده‌ها را افزایش دهد. این کار باعث افزایش دریافت فیبر و ویتامین‌ها و کاهش ضایعات غذایی می‌شود.

منبع: مجله علوم غذایی ایران، ۱۳۹۹

۸. استفاده از زرده تخم‌مرغ

زرده تخم‌مرغ را دور نریزید؛ می‌توانید آن را در غذاهای مختلف مصرف کنید یا حتی به عنوان ماسک مو و صورت استفاده کنید. این کار باعث جلوگیری از دورریز پروتئین با ارزش و افزایش بهره‌وری غذایی می‌شود.

منبع: پژوهشکده علوم تغذیه، دانشگاه تهران، ۱۳۹۸

۹. ذخیره بذر میوه‌ها

دانه‌های کدو، بلوط و زردآلو را خشک و تفت دهید تا برای کاشت یا استفاده در غذا و تنقلات آماده شوند. با این کار امکان کاشت دوباره و کاهش وابستگی به خرید مجدد محصولات را فراهم می‌کنید.

منبع: پژوهشکده کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه شیراز، ۱۳۹۷

۱۰. مخلوط کردن مواد غذایی

ساقه‌ها، پوست‌ها و سبزی‌های پلاسیده را برای تهیه اسموتی، سوپ یا عصاره استفاده کنید. این کار جلوی هدررفت مواد مغذی را می‌گیرد.

منبع: مجله علوم غذایی ایران، ۱۴۰۰