

# راهنمای نحوه نگهداری آجیل‌های شب عید

آجیل میان وعده‌ای سرشار از پروتئین و چربی‌های سالم و مورد نیاز بدن است و از محبوبیت بالایی در میان اکثر افراد برخوردار می‌باشد اما با این حال، در صورت عدم نگهداری صحیح از این میان وعده‌های خوشمزه و مغذی، آنها سفت شده و کیفیت اولیه خود را از دست خواهند داد. در این قسمت به ارائه راهکارهای مناسب برای نگهداری بهتر از آجیل‌ها خواهیم پرداخت.

## روش ۱: عدم نگه داری آجیل در دمای اتاق

### ۱. ابتدا آجیل را فریز کنید

بعد از خرید آجیل، بهترین کار این است که آن را به مدت دو روز فریز کنید تا هرگونه آفات موجود در آن از بین برود. این آفات در دمای اتاق رشد کرده و ممکن است باعث بروز بیماری در شما شوند؛ در حالی که در صورت فریز کردن آجیل به مدت دو روز تمامی آنها برطرف خواهند شد. دمای مناسب برای فریز کردن آجیل‌ها، دمای -۱۸ درجه سانتی گراد است.

لازم به ذکر است در صورتی که آجیل مورد نظرتان را به صورت بسته‌بندی های تجاری خریداری کرده‌اید، نیازی به فریز کردن آن نخواهد بود زیرا آنها قبل از بسته بندی استریل شده‌اند.

### ۲. ظروف شیشه‌ای درب دار بهترین برای نگهداری

برای جلوگیری از بو گرفتن و نفوذ رطوبت به آجیل‌ها، آنها را درون ظروف شیشه‌ای درب‌دار خشک و تمیز نگهداری کنید. ظروف شیشه‌ای بهتر از کیسه‌های پلاستیکی هستند زیرا کیسه‌های پلاستیکی قابل نفوذ بوده و بو و رطوبت را از خود عبور می‌دهند.

### • ظروف حاوی آجیل در جای تاریک و خنک نگهداری کنید

به این ترتیب می‌توانید آجیل‌های خود را به مدت ۲ تا ۴ ماه سالم و تازه نگهدارید. نگهداری آجیل‌ها در دمای اتاق باعث کاهش کیفیت آن‌ها شده و در این صورت باید آن‌ها را در طول ۲ هفته مصرف کنید. نور نیز باعث سفت شدن آجیل‌ها می‌شود و بنابراین از قرار دادن

ظروف حاوی آجیل در نقاط پر نور خودداری کنید .

دکتر کبری درویش پیشه  
مرکز مشاوره  
**حال خوب**  
ازدواج ، طلاق ، خانواده ، تحصیلی  
قزوین ، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین  
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸  
باتعیین وقت قبلی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

## روش 2: نگهداری در یخچال

### 1. از ظروف شیشه ای تمیز و خشک استفاده کنید

آجیل ها را درون ظروف شیشه ای تمیز و خشک ریخته و در یخچال نگهداری کنید . نگهداری آجیل ها در یخچال و در ظروف شیشه ای ، ماندگاری آن ها را بیشتر کرده و از سفت شدن و بو گرفتن آن ها جلوگیری خواهد کرد.

### 2. دمای مناسب را انتخاب کنید

با نگهداری آجیلها در یخچال و در دمای 4 درجه سانتی گراد، می‌توانید آنها را حداقل 2 ماه و حداکثر یک سال سالم نگهدارید. نگهداری آجیلها در یخچال به صورت پوست کنده تاثیر زیادی در ماندگاری بیشتر آنها خواهد داشت.

برای مثال در صورتی که شاه بلوط را همراه با پوست در یخچال نگهداری کنید، آنها تا حداکثر 2 ماه ماندگاری خواهند داشت اما در صورت نگهداری آنها به صوت پوست کنده می‌توانید آنها را تا یک سال سالم نگهدارید.

## روش 3: نگهداری در فریزر

برای نگهداری آجیلها در فریزر، دیگر نیازی به فریز کردن آنها در مرحله عمل وجود نخواهد داشت. همان طور که در مراحل قبلی ذکر شد، آجیلها را درون ظروف شیشه‌ای دربدار و تمیز غیر قابل نفوذ ریخته و آنها را در فریزر قرار دهید.

با استفاده از این روش ذخیره‌سازی شما قادر به نگهداری از آجیل‌های

خود به مدت حداقل یک و حداکثر 3 سال خواهید بود زیرا فریزر هر دو عامل فرسایش آجیلها یعنی نور و دما را به حداقل می‌رساند.

در صورت تمایل به مصرف آجیل‌های خود ، پس از خارج کردن آنها از فریزر، کافیت آنها را به مدت 10 دقیقه در فر قرار دهید که به این ترتیب طعم و مزه آنها باز خواهد گشت.