

# کنسرو را یک بار بجوشانیم و چند روز نگه داریم؟

6 شهریور 1405

آیا می‌توان کنسرو را یک‌بار جوشاند و بعد چند ساعت یا چند روز بدون جوشاندن مجدد مصرف کرد؟ این سؤال به‌ویژه در سفر و شرایط بحرانی برای بسیاری از خانواده‌ها مطرح است.

یکی از نگرانی‌های مهم درباره مصرف مواد غذایی کنسروی، احتمال وجود سم بوتولینوم است؛ سمی خطرناک که می‌تواند در محیط‌های بدون اکسیژن، مانند داخل قوطی کنسرو، توسط باکتری کلستریدیوم بوتولینوم تولید شود. این باکتری ممکن است در انواع کنسروهای گوشتی، ماهی و سبزیجات وجود داشته باشد.

البته کنسروهای دارای محیط اسیدی مانند گوجه‌فرنگی، ترشیجات و برخی میوه‌ها شرایط مناسبی برای رشد این باکتری ندارند و از این نظر نگرانی درباره بوتولیسم در آنها بسیار کمتر است.

## کنسرو جوشیده را چند ساعت می‌توان نگه داشت؟

کنسروها را می‌توان در دمای معمولی خانه و در محیطی خشک مانند کابینت نگهداری کرد و قرار دادن آنها در یخچال، به دلیل رطوبت بالاتر، می‌تواند احتمال زنگ‌زدگی قوطی را افزایش دهد.

با این حال، برای مصرف کنسروهای نیازمند حرارت‌دهی، توصیه شده است قوطی پیش از مصرف حدود ۲۰ دقیقه در آب جوش قرار گیرد. نکته مهم این است که جوشاندن یک‌بار قوطی به معنای ایمن ماندن آن برای روزها نیست.

بر اساس این توصیه، اگر کنسرو جوشانده شده اما هنوز باز نشده باشد، بهتر است حداکثر حدود ۲ تا ۳ ساعت نگهداری شود و پس از آن، پیش از مصرف مجدداً جوشانده شود؛ بنابراین نمی‌توان کنسرو را در سفر یک‌بار جوشاند و سپس چند روز بدون حرارت‌دهی مجدد مصرف کرد.

## گرم کردن یا سرخ کردن جای جوشاندن را نمی‌گیرد



### دکتر رویا درویش پیشه ☐ مشاوره حال خوب

یکی از نکات مهم این است که گرم کردن محتویات کنسرو در ماهیتابه یا سرخ کردن آن، جایگزین جوشاندن قوطی نیست. برای کاهش خطر، روش توصیه شده جوشاندن قوطی به مدت ۲۰ دقیقه است.

البته محصولات کنسروی در کارخانه تحت فرآیند استریل سازی قرار می گیرند و اصولاً نباید حاوی میکروب های خطرناک باشند، اما در صورت بروز مشکل در فرآیند تولید یا آسیب دیدگی بسته بندی، احتمال آلودگی وجود دارد.

در موارد شدید آلودگی، نشانه هایی مانند بادکردگی یا نشتی قوطی، بوی نامطبوع و خروج گاز هنگام باز کردن در می تواند هشداردهنده باشد. با این حال، نبود این علائم لزوماً به معنای سالم بودن قطعی محصول نیست و به همین دلیل رعایت اصول ایمنی اهمیت دارد.

### کنسرو باز شده را چطور نگهداری کنیم؟

اگر قوطی پس از جوشاندن باز شده و تمام محتویات آن مصرف نشده است، باقی مانده آن باید در ظرف مناسب داخل یخچال نگهداری شود و بهتر است ظرف ۱ تا ۲ روز مصرف شود. در صورتی که امکان مصرف در این مدت وجود ندارد، می توان محتویات کنسرو را بلافاصله در فریزر قرار داد تا مدت بیشتری قابل نگهداری باشد.

در نهایت، کنسرو بادکرده، نشتی دار یا دارای بوی غیرعادی را به هیچ عنوان مصرف نکنید و به امید جوشاندن یا سرخ کردن، آن را قابل مصرف ندانید.