

# همه مواد غذایی را هم نمی‌توان در فریزر گذاشت

فریزر وسیله خوبی برای نگهداری از مواد غذایی است اما فراموش نکنید که همه مواد غذایی را هم نمی‌توان در فریزر گذاشت.

استفاده از فریزر باعث صرفه‌جویی در زمان و هزینه می‌شود و کمک می‌کند تا مواد غذایی فصل‌های مختلف را نگهداری کنیم. با این وجود بعضی از مواد غذایی را نباید فریز کرد.

بعضی از خوراکی‌ها در دمای فریزر سالم نمی‌مانند و طعم و مواد مغذی‌شان را از دست می‌دهند. دقت در نگهداری صحیح از مواد غذایی، باعث سلامتی و افزایش کیفیت غذاها می‌شود.

کارشناسان تغذیه تاکید دارند گاهی یخ‌زدگی باعث خراب شدن مواد غذایی و از بین رفتن خواص آنها می‌شود.

بنابر گزارش یورونیوز، بعضی از خوراکی‌هایی که هرگز نباید در فریزر نگهداری شوند عبارتند از:

- شیر و پنیر: یخ زدگی باعث جدا شدن مواد تشکیل دهنده شیر و پنیرها از یکدیگر می‌شود و آنها را غیرقابل خوردن می‌کند.

- ماست: در دمای پایین ماست بریده‌بریده می‌شود و طعمش تغییر می‌کند. شاید بپرسید روش نگهداری ماست در فریزر چیست؟ باید بگوییم فریز کردن این خوراکی در کل اشتباه است. ماست یخ‌زده تنها برای آشپزی قابل استفاده است و برای مصرف مستقیم توصیه نمی‌شود چون خاصیت پروبیوتیکی‌اش را از دست داده است.

- سیب زمینی: از آنجا که این ماده غذایی آب زیادی دارد، یخ زدگی باعث می‌شود که سیب زمینی بسیار شل شود.

- غذاهای سرخ شده: یخ‌زدگی باعث می‌شود که تدری این غذاها از بین برود و خمیری می‌شوند. در ضمن اگر مواد سرخ شده را بعد از یخ‌زدن دوباره در روغن بیندازید، غذایتان چرب‌تر می‌شود و برای سلامتی مضر است. توصیه می‌شود مواد غذایی را به اندازه مصرف سرخ کنید تا نیازی به نگهداری نباشد.

- سبزیجات و میوه‌های خام: هر سبزی یا میوه‌ای که آب زیادی داشته باشد مانند کرفس، خیار، هندوانه و سبزه‌های سالادی در صورت منجمد شدن دوام نخواهند آورد. زیرا مولکول‌های آب درون آنها به کریستال‌های یخی تبدیل می‌شود و زمانی که برای مصرف از حال انجماد خارج شوند، شما با ظرفی از غذاهای له شده و غیرقابل مصرف روبرو خواهید شد.