

اصول و روش های نگهداری مواد غذایی در خانه

نویسنده:

مینا باباژاهی

دانشجوی دکتری تخصصی سیاست های تغذیه

سمیرا شکری جوکار

کارشناس ارشد بهداشت و ایمنی مواد غذایی

دکتر مریم میرلوحی

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه	: باباشاهی، مینا، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول و روش‌های نگهداری مواد غذایی در خانه/ تالیف مینا باباشاهی، سمیرا شکری‌جوکار، مریم میرلوحی.
مشخصات نشر	: اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲۰ ص.: مصور، جدول
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۷۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مواد غذایی -- نگهداری
موضوع	: مواد غذایی -- نگهداری--سردسازی
موضوع	: مواد غذایی -- پیش‌بینی‌های ایمنی
شناسه افزوده	: شکری جوکاری، سمیرا، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	: میرلوحی، مریم، ۱۳۵۱ -
رده بندی کتبی	: ۶۴۳/۲۰۸ الف/TP۲۷۱ ۱۷۴۹۳۱ ب/۲
رده بندی یوبی	: ۶۶۴/۰۳۸
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۲۰۷۲۳۶۰



اصول و روش های نگهداری موادغذایی در خانه

نویسنده: مینا باباشاهی، سمیرا شکری جوکار، دکتر مریم میرلوحی

طراح: ملیحه کریمی

ناشر: حروفچین

چاپ: اول ۱۳۹۵

صفحه آرای: مریم استکی

قطع: وزیری

تیراژ: ۵۰۰ جلد

صحافی: بابک

چاپ: رضوی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۷۳-۱

((حق چاپ محفوظ است))

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹

www.horoufchin.com
horoufchin@yahoo.com

۷..... مقدمه

بخش اول: ایمنی غذا در آشپزخانه

۱۰..... ضرورت ایمنی مواد غذایی در یخچال

۱۴..... اصول نگهداری مواد غذایی در کابینت

۱۶..... تخته برش

۱۷..... نگهداری مواد غذایی در یخچال

۲۱..... نکات مهم در مورد استفاده از مایکروویو

بخش دوم: نگهداری غلات و حبوبات

۲۶..... ضرورت نگهداری غلات و حبوبات

۲۷..... نگهداری آرد و نان

۲۸..... نگهداری برنج

بخش سوم: نگهداری قند و فراورده های قنادی

۳۲..... نحوه نگهداری قند و فراورده های آن

بخش چهارم: اصول نگهداری روغنها

۳۴..... نگهداری روغنها

۳۴..... تند شدن چربی ها و روغنها

۳۹..... نگهداری کره

بخش پنجم: اصول نگهداری حبوبات

۴۲..... نگهداری خشکبار

۴۲..... نگهداری خشکبار در فریزر

۴۳..... زرشک

بخش ششم: نگهداری سبزیجات

۴۶..... سبزیجات خشک شده

۴۷..... انجماد سبزیجات

۴۸..... نگهداری به روش کنسرو

۴۸..... نگهداری سبزیجات در سرکه

۵۰..... نگهداری پیاز و سیب زمینی

۵۱..... سایر سبزیجات

بخش هفتم: نگهداری گروه میوه ها

معرفی گروه میوه ها ۵۶

شیوه های نگهداری انواع میوه ها ۵۸

بخش هشتم: گروه شیر و لبنیات

شیر و لبنیات ۶۸

شریط و نحوه نگهداری ۶۸

بخش نهم: نگهداری گوشت و فراورده های گوشتی

معرفی گوشت و فراورده های آن ۷۲

شرایط نگهداری انواع گوشت ۷۳

فراورده های گوشتی ۷۶

بخش دهم: اصول نگهداری و ایمنی مواد غذایی در سفر

استفاده از کف و در ۸۰

ظروف طبخ غذا ۸۱

منابع ۸۷

«مقدمه»

اگرچه نگهداری مواد غذایی یک دانش روز است و روش های علمی متعددی در نقاط مختلف دنیا برای حفظ کیفیت و سلامت غذا وجود دارد.

اما این یک امر مسلم است که مصرف غذای تازه، سالم تر از مصرف غذایی است که مدت ها قبل تهیه شده و در یخچال یا فریزر نگهداری شده است. با این وجود به دلیل تحولاتی که در سال های اخیر در نحوه زندگی رخ داده (تحولاتی نظیر حضور فعال تر زنان در مشاغل اجتماعی)، نمی توان گفت که همچنان تهیه غذای تازه کار آسانی است.

رعایت بهداشت مواد غذایی مسئولیت همه افراد جامعه است بخصوص کسانی که نقش فعالتری در تهیه، توزیع، نگهداری و فروش مواد غذایی دارند. پس از خرید مواد غذایی رعایت نکات ایمنی در سالم سازی، نگهداری و دراز پخت بر عهده مصرف کننده است. در این میان معمولاً مادر خانواده مسئول رعایت این اصول، حفظ سلامت خانواده به شمار می رود که ممکن است همواره با سوالانی چالش برانگیز در مورد روش انتخابی قابل اطمینان جهت نگهداری مواد غذایی رو به رو شود. هر چند در این زمینه اطلاعات کلی در رسانه ها منتشر شده است ولی در کمتر منبعی مجموعه اطلاعات کاربردی و بومی شده راجع به غذاهای سفره ایرانی در دسترس است. کتاب حاضر با تکیه بر اصول علمی با زبانی روان به بیان نکات کلیدی و کاربردی نگهداری مواد غذایی در منزل یا واحدهای خدمات غذایی کوچک یا کارگاهی می پردازد. در هر چند این اطلاعات قابل تعمیم به واحدهای بزرگتر نیز می باشد.

شرایط صحیح نگهداری مواد غذایی شامل شرایطی است که هم از فساد یا خرابی بهداشتی و هم از فساد بدون خطر بهداشتی جلوگیری می کند. منظور از فساد با خطر بهداشتی، فساد است که با رشد عوامل بیماریزا بدون تغییر قابل توجه ای در غذا رخ می دهد. بطور مثال می توان به ایبیدی اسهال خونی در ابتدای سال ۹۴ در اصفهان نام برد که سبزیجات و صیفی جات آلوده به باکتری شیگلا، به احتمال قوی عامل بروز این بیماری شناخته شد. در واقع درحالیکه مواد غذایی آلوده به این باکتری شده بودند ظاهر غذا نشانه های فساد را نشان نمی داد و مصرف آنها موجب بروز علائم شیگلوزیس از جمله تهوع، تب، اسهال و اسهال خونی به شمار می رفت.

منظور از فساد بدون خطر بهداشتی، فسادی است که بدون دخالت میکروارگانیسم های بیماریزا منجر به تغییراتی نا مطلوب در رنگ، طعم و ظاهر غذا گردد. ترش شدن شیر پاستوریزه در یخچال پس از گذشتن مدت انقضای آن مثال بارز این نوع فساد است. این شکل از فساد از نظر عوامل تهدید کننده سلامت کمتر حائز اهمیت است ولی منجر به خسارت اقتصادی خواهد گردید.

این کتاب ابتدا به بیان نکات ایمنی ضروری در آشپزخانه، یخچال و کابینت آشپزخانه می پردازد و سپس شرایط مناسب نگهداری مواد غذایی مختلف به صورت طبقه بندی شده ذکر گردیده است. همچنین نکات مربوط به نگهداری مناسب مواد غذایی در سفر در بخش پایانی کتاب آورده شده است. امید است که این کتاب بتواند با ارتقا سطح آگاهی خوانندگان محترم در مورد شرایط نگهداری مناسب غذا، هم به حفظ سلامت مردم عزیزمان و هم به کاهش خسارت های اقتصادی ناشی از فساد مواد غذایی یاری رساند.