



5645

ادل

۱۲۶

نوی

۱۳۳

www.ketab.ir



۴۶ نکته درباره

نگهداری سبزیجات و میوه‌جات

شبنم سلامت

سرشناسه: سلامت، شبنم، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور : ۴۶ نکته درباره نگهداری
سبزیجات و میوه‌جات/ شبنم سلامت؛
مشخصات نشر : قم: امام همام ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۲۸-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیفا
موضوع : سبزی‌ها — نگهداری
Vegetables -- Preservation موضوع:
موضوع: میوه‌ها — نگهداری
Fruit -- Preservation موضوع:
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ SB۳۵۵
رده‌بندی دیویی: ۶۳۴
ماره تاشناسی ملی: ۵۶۹۳۲۵۹

انتشارات امام همام

۴۶ نکته درباره نگهداری سبزیجات و میوه‌جات

نویسنده: شبنم سلامت
طرح جلد و متن: جواد واعظی
نظارت چاپ: حسین مطیع
تاریخ انتشار: ۱۳۹۶- نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۹۰۰ نسخه
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۲۸-۹
نشانی: قم، صفاشهر، ۱۵ متری دوم، پلاک ۱۵۶
ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۲۸۵۶۰۰۸
hadi_matin88@yahoo.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- ۱۱ مقدمه
- ۱۱ بهترین روش نگهداری میوه و سبزی
- ۱۴ نکاتی برای نگهداری بهتر مواد غذایی در یخچال
- ۱۵ مدت زمان مجاز نگهداری میوه‌ها و سبزیجات
- ۱۵ تازه نگه داشتن میوه‌ها و سبزیها
- ۱۶ ترش‌های نگهداری میوه و سبزیجات
- ۱۷ نگهداری سیب
- ۱۷ نگهداری چندر
- ۱۷ نگهداری کلم
- ۱۸ نگهداری هویج
- ۱۸ نگهداری سیر
- ۱۹ نگهداری سیب زمینی
- ۱۹ نگهداری شلغم
- ۱۹ نگهداری زردآلو
- ۲۰ آخرین انتخاب، سبزیجات منجمد
- ۲۰ نگهداری تربچه سفید
- ۲۰ نگهداری کرفس
- ۲۱ کدوی سفید دور از نور
- ۲۱ پیاز تا یک سال؟
- ۲۲ تازه مثل اول
- ۲۳ بهترین روش‌های نگهداری مواد غذایی

- ۲۸..... ترفندهای نگهداری میوه و سبزیجات
- ۲۹..... خیار را از میوه‌های دیگر جدا کنید
- ۲۹..... سبزیجات را مانند گلها نگه دارید
- ۳۰..... کدو را در کنار سیب و گلابی نگذارید
- ۳۰..... سبزیجات ریشه‌ای را در کیسه قرار دهید
- ۳۱..... توت را نشوید
- ۳۱..... سیب و پرتقال را از هم جدا کنید
- ۳۲..... موزها را از هم جدا کنید
- ۳۲..... پیاز و سبب رزمینی را یک جا نگذارید
- ۳۲..... توت‌فرنگی را با خیار بیزار است
- ۳۳..... خواص سبزیجات
- ۳۷..... خواص میوه‌ها و ارزش نگهداری از آنها
- ۳۸..... زردآلو
- ۳۸..... آووکادو
- ۳۹..... موز
- ۳۹..... طالبی
- ۴۰..... خیار
- ۴۰..... خرما
- ۴۱..... کلم کالی
- ۴۱..... لیموترش
- ۴۲..... آناناس
- ۴۲..... هندوانه
- ۴۳..... سیب
- ۴۳..... آلویه‌ورا
- ۴۳..... کنگر فرنگی
- ۴۴..... شاتوت

۴۴	پرتغال
۴۵	لوبیا
۴۵	چغندر
۴۵	انبه
۴۶	بروکلی
۴۶	کلم
۴۷	۱۰ سبزی پر مصرف و نگهداری از آن
۴۸	خواص سبزیجات مختلف: شوید
۴۸	فواید سبزیجات: تره
۴۸	خواص سبزیجات مختلف: تربچه
۴۹	خواص سبزیها: ریحان
۴۹	خواص سبزیجات مختلف: شاهی
۵۰	خواص سبزیها: جعفری
۵۰	خواص سبزیجات مختلف: ترخون
۵۱	خواص انواع سبزیجات: گشنیز
۵۱	خواص سبزیجات مختلف: نعنا
۵۱	خواص انواع سبزیجات: پیازچه
۵۲	ترفندهای حرفه ای
۵۲	توت ها
۵۲	کاهو
۵۳	آووکادو: شستشو با لیمو
۵۴	هویج: نگهداری با آب
۵۴	لیمو: اجتناب از نصف کردن
۵۴	پیاز: بسته بندی در جوراب شلوازی
۵۵	سیب زمینی: نگهداری با سیب
۵۵	سیب: نگهداری تکه های آن در آب شور

- ۵۵..... کرفس: بسته بندی در فویل آلومینیومی
- ۵۶..... چند راز خانه داری دیگر برای نگهداری میوه و سبزیجات
- ۵۷..... چطور و با چه روشی فلفل دلمه‌ای را به مدت ۱ سال نگهداری کنیم؟
- ۵۷..... نگهداری فلفل دلمه‌ای
- ۶۰..... روش نگهداری و فریز کردن فلفل دلمه‌ای (۱۰ تا ۱۲ ماه)
- ۶۲..... نکات تکمیلی در مورد روش نگهداری فلفل دلمه‌ای
- ۶۳..... نگهداری میوه‌ها و سلامتی
- ۶۳..... ۱. انار
- ۶۴..... خرمالو
- ۶۶..... پرتقال
- ۶۷..... پرتقال ماداریر
- ۶۸..... نارنگی
- ۶۹..... گلابی
- ۷۱..... سیب
- ۷۳..... موز
- ۷۵..... گریپ فروت
- ۷۶..... انبه
- ۷۷..... انجیر
- ۷۹..... انگور
- ۸۱..... آلبالو
- ۸۲..... گیلاس و آلبالو
- ۸۳..... زردآلو
- ۸۵..... توت
- ۸۷..... شلیل
- ۸۸..... هلو
- ۹۰..... آلو بخارا

توت فرنگی ۹۲

گوجه سبز ۹۴

چغاله بادام ۹۵

هندوانه ۹۶

طالبی ۹۶

ملون ۹۸

کیوی ۹۹

آناناس ۱۰۱

آووکادو ۱۰۳

پاپایا ۱۰۵

گارسینیا کامبوچیا ۱۰۸

لیچی ۱۰۹

گواوا ۱۱۰

میوه اردها ۱۱۳

خریزه تلخ ۱۱۵

سپادیل ۱۱۶

چطور موز را نگهداری کنیم و بتوانیم آن را برای مدت طولانی تری داشته

باشیم؟ ۱۱۷

نگهداری از میوه ها ۱۲۳

میوه و سبزی را نشسته در یخچال بگذاریم یا بشویم؟ ۱۲۵

نگهداری مواد غذایی در یخچال ۱۲۶

یخ زدایی مواد غذایی ۱۲۸

نگهداری غذای کودک ۱۳۰

میوه ها و سبزی ها ۱۳۱

شیرینی ها ۱۳۳

نان ۱۳۳

- مواد لبنی ۱۳۴
- نگهداری مواد غذایی در فریزر ۱۳۴
- سبزی خوردن در یک هفته ۱۳۶
- جعبه و دستمال کاغذی برای تازه نگه داشتن سبزیجات ۱۳۶
- یک کیسه پلاستیکی و هوا برای تازه نگه داشتن سبزیجات ۱۳۷
- میوه و سبزی را تازه نگه داریم ۱۳۷
- ۶ نکته برای تازه نگه داشتن سبزیجات به مدت طولانی تر ۱۴۱
- سیب زمینی و پیاز را در جای سرد و تاریک نگه دارید ۱۴۱
 - بقیه سبزیجات ریشه‌ای را در یخچال نگه داری کنید ۱۴۲
 - برگ‌های خراب و پلاسیده کاهو را جدا کرده و دور بریزید ۱۴۲
 - هر فارغ را به صورت جداگانه تمیز کنید ۱۴۳
 - به هیچ وجه ذرت را نگه ندارید ۱۴۳
 - به هیچ وجه گوجه فرنگی را در یخچال نگه ندارید ۱۴۳
 - یک کیسه پلاستیکی و هوا برای تازه نگه داشتن سبزیجات ۱۴۴

مقدمه

آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان‌ها را کاهش می‌دهند و نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر آلودگی هوا دارند. این رژیم غذایی بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس‌دار، شر و محصولات لبنی بدون چربی یا کم چربی تاکید می‌کند که حاوی گوشت خالص (بدون چربی)، ماهیان، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (آجیل) است و چربی‌های اشباع، چربی ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) و قندهای افزوده در آن کم هستند. باید دانست روغن موجود در غذاهای دریایی، آجیل و دانه‌ها و روغن‌های نباتی افزوده شده به غذا نیز به تامین مواد مغذی ضروری برای بدن کمک می‌کنند.

بهترین روش نگهداری میوه و سبزی

یکی از مشکلاتی که معمولاً مردم در شب عید با آن مواجه‌اند خرید زیاد میوه و تغییر رنگ پیدا کردن برخی میوه‌ها مثل موز یا گلابر زمان، پلاسیده شدن یا لیز شدن پوست آنها یا رسیدن بیش از حد و کپک زدن‌شان به ویژه در مرکبات است. برای پیشگیری از این موضوع