



www.ketab.ir

5643

۱-

اد

۷۷۷

نویس

۴۶ نکته درباره نگهداری

گوشت

شبنم سلات



سرشناسه: سلامت، شبنم، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: ۴۶ نکته درباره نگهداری گوشت/ شبنم سلامت.

مشخصات نشر: قم: تلاش اندیشه، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۶-۸۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: گوشت -- نگهداری

موضوع: Meat -- Preservation

موضوع: گوشت -- بهداشت

موضوع: Meat hygiene

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ TX۶۱۲

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۳۳۴۹

انتشارات تلاش اندیشه

۴۶ نکته درباره نگهداری گوشت

نویسنده: شبنم سلامت

طرح جلد: جواد واعظی

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷ - نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۶-۸۱-۱

ارتباطات: ۰۲۵۳۷۷۳۲۷۴۴ - ۰۲۱۶۶۴۸۴۱۷۹

تهران / خیابان انقلاب / شهدای ژاندارمری /

پلاک ۵۸ / واحد ۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۱	تقدمه
۱۱	۶ شرط نگهداری گوشت
۱۵	۴ سوال متداول
۱۶	بسته بای و کیوم گوشت چه مزیتی دارند؟
۱۷	نگهداری گوشت قرمز
۱۸	بهترین روش برای نگهداری گوشت قرمز چیست؟
۱۸	چطور می توان این بجماد سریع را انجام داد؟
۲۰	پس تکلیف طرفداران گوشت چرخ کرده چیست؟
۲۱	برای این از دست دادن دمای تریجی پیشنهادی هم دارید؟
۲۳	چند توصیه مهم
۲۶	مدت زمان ماندگاری گوشت در یخچال
۲۷	مرغ خام
۲۷	گوشت قرمز
۲۸	گوشت های چرخ کرده
۲۸	گوشت های مخصوص ناهار و هات داگ
۲۸	بیکن و سوسیس
۲۹	درباره ی تخم مرغ چه می دانید؟
۳۱	عادت های غذایی سرطان زا
۳۲	روش های طبخ سرطان زا
۳۳	گوشت در فریزر
۳۶	یخ ها را با دقت آب کنیم

- ۳۷..... اما و اگرهای مصرف گوشت
- ۳۸..... مزاجتان را بشناسید
- ۳۸..... درست انتخاب کنید
- ۳۹..... گوشت غلیظ است؟!.....
- ۴۰..... سراغ گوشت نرو.....
- ۴۱..... وقتی نگرانی برای مصرف نیست.....
- ۴۱..... امان از کباب خوشمزه.....
- ۴۲..... حواستون به اهویه باشد.....
- ۴۳..... ماهی را این گونه بپزید.....
- ۴۴..... ۱۰ بلایی که مصرف زیاد گوشت سرتان می‌آورد.....
- ۴۴..... احساس خواب‌آلودگی می‌کنید.....
- ۴۵..... پوست و مویان جلوه‌ای خوبی ندارد.....
- ۴۵..... بیشتر دچار سرماخوردگی می‌شوید.....
- ۴۶..... دچار یبوست می‌شوید.....
- ۴۶..... سلامت قلبتان به خطر می‌افتد.....
- ۴۷..... بدنتان مجبور می‌شود با التهاب جنگد.....
- ۴۷..... وزن اضافه می‌کنید.....
- ۴۷..... احتمال اینکه سرطان بگیرید بیشتر می‌شود.....
- ۴۸..... دهیدراته می‌شوید.....
- ۴۸..... روش تشخیص گوشت فاسد.....
- ۴۹..... با حس بینایی مواد غذایی فاسد را تشخیص دهید.....
- ۴۹..... حس بویایی کمک به تشخیص فساد مواد غذایی.....
- ۵۰..... تشخیص فساد مواد غذایی با حس چشایی.....
- ۵۰..... آیا مواد غذایی رستوران‌ها نیز فاسد هستند؟.....
- ۵۱..... راه‌های تشخیص فساد غذایی.....
- ۵۳..... گوشت سالم و ناسالم.....

۵۴	گوشت قرمز
۵۴	گوشت مرغ
۵۵	گوشت ماهی
۵۵	ویژگی‌های ظاهری گوشت قرمز سالم
۶۰	چطور گوشت تازه را از گوشت‌های مانده تشخیص بدهیم؟
۶۴	نگهداری گوشت در خانه
۶۵	جدول نگهداری انواع گوشت
۶۸	گوشت مرغ و نگهداری
۷۰	گوشت بخوریم یا نه؟
۷۲	مصرف گوشت قرمز
۷۲	مصرف گوشت قرمز
۷۳	خواص گوشت قرمز
۷۳	جلوگیری از کم‌خونی
۷۴	مناسب برای دوران بارداری
۷۴	سلامت قلب و عروق
۷۵	کاهش مشکلات حافظه
۷۶	جلوگیری از آب‌مروارید
۷۷	درمان کم‌خونی
۷۸	تعادل در کلسترول خون
۷۸	استخوان‌بندی قوی
۷۹	تقویت عضلات
۷۹	سلامت پوست
۸۰	انرژی کافی
۸۰	احتیاط در مصرف گوشت
۸۱	مضرات گوشت قرمز
۸۲	با خوردن گوشت قرمز چاق می‌شوید!

- ۸۲ انرژي تان کاهش پيدا مي کند!
- ۸۲ با گوشت قرمز آدمي بدبو مي شويد!
- ۸۳ با گوشت قرمز زود پير مي شويد!
- ۸۳ فشار خون تان بالا مي رود!
- ۸۳ در دستگاه گوارش اختلال ايجاد مي کند!
- ۸۴ با مصرف گوشت قرمز در خطر ديابت قرار داريد!
- ۸۴ گوشت قرمز التهاب مي آورد.
- ۸۴ بدن انسان در برابر دارو مقاوم مي شود!
- ۸۵ مضرات گوشت قرمز، سرطان را جدي بگيريد!
- ۸۵ اختلال بيماري هاي قلبي از مضرات گوشت قرمز.
- ۸۶ با گوشت قرمز بيماري منون گاوي مي گيريد!
- ۸۷ ۹ غذايي که بايد خام مصرف شوند.
- ۸۷ سيب زميني.
- ۸۸ يوکا.
- ۸۸ لوبيا قرمز.
- ۸۹ هات داگ.
- ۸۹ شير.
- ۹۰ جوانه ها.
- ۹۰ بادام تلخ.
- ۹۱ آرد.
- ۹۱ بادنجان.
- ۹۲ گوشت چرخ کرده در يخچال.
- ۹۳ بهترين روش براي نگهداري گوشت قرمز چيست؟
- ۹۳ چطور مي توان اين انجماد سريع را انجام داد؟
- ۹۳ چرا نازک و کم حجم بودن بسته بندي گوشت مهم است؟
- ۹۵ پس تکليف طرفداران گوشت چرخ کرده چيست؟

- ۹۵.....بهترین روش برای باز کردن یخ گوشت چه روشی است؟
- ۹۷.....این مواد را خارج از یخچال نگذارید.....
- ۹۸.....گوشت.....
- ۹۸.....تخم مرغ.....
- ۹۹.....لبنیات.....
- ۹۹.....چربی ها.....
- ۹۹.....آرد.....
- ۹۹.....روغن و سس گوجه فرنگی.....
- ۱۰۰.....باقی مانده غذاها.....
- ۱۰۰.....سس مایونز.....
- ۱۰۱.....اگر همه با گیاهخوار شویم چه میشود؟.....
- ۱۰۶.....مشاغل مرتبط با گوشت خواری.....
- ۱۰۸.....تاثیرات بهداشتی.....
- ۱۱۰.....چگونه اجداد ما گوشت خوار شدند؟.....
- ۱۱۴.....خواص گوشت گوسفند.....
- ۱۱۷.....فواید و خواص گوشت گوسفند برای سلامت.....
- ۱۱۸.....نگهداری از توده عضلانی.....
- ۱۱۸.....جلوگیری از ابتلا به کم خونی.....
- ۱۱۹.....افزایش سلامت سیستم عصبی.....
- ۱۱۹.....کمک به سیستم ایمنی بدن.....
- ۱۲۰.....گوشت قرمز و بدن.....
- ۱۲۰.....پروتئین ها.....
- ۱۲۱.....ویتامین ها.....
- ۱۲۲.....املاح.....
- ۱۲۲.....انتخاب گوشت قرمز.....
- ۱۲۳.....انتخاب سر دست یا قسمت های جلو.....

- ۱۲۳..... شستن گوشت پیش از پختن آن
- ۱۲۴..... نهی از خوردن گوشت خام
- ۱۲۵..... نهی از نخوردن گوشت به مدت چهل روز
- ۱۲۷..... دفعات خوردن گوشت
- ۱۲۸..... تکمله
- ۱۲۹..... گوشت قرمز و نگهداری آن
- ۱۲۹..... گوشت از نظر استاندارد
- ۱۳۰..... گوشت اجم چیست؟
- ۱۳۰..... فرآورده گوشتی چیست؟
- ۱۳۰..... دسته بندی گوشت های مصرفی
- ۱۳۱..... ارزش غذایی گوشت
- ۱۳۲..... اهمیت غذایی گوشت
- ۱۳۳..... آلودگی گوشت
- ۱۳۳..... مروری بر آلودگی گوشت
- ۱۳۵..... چرا مصرف گوشت برای کودکان و نوجوانان ضروری است
- ۱۳۸..... چرا مصرف گوشت برای نوجوانان ضروری و مفید است؟
- ۱۴۲..... آداب غذاخوردن در اسلام
- ۱۴۳..... خوردن طعام های لذیذ