

تعرف على 15 نوعًا من الأطعمة لا يجب حفظها في الثلاجة



الاثنين 30 مايو 2016 07:05 م

من الطبيعي أن يتم حفظ الأطعمة بالثلاجة لحمايتها من التلف، إلا أن هناك بعض الأطعمة حذر خبراء التغذية من وضعها في الثلاجة حفاظًا عليها من التلف

وحدد موقع "هيلثي ليو" قائمة تحتوي على 15 نوعًا من الأطعمة لا يجب وضعها في الثلاجة

1- البصل

وضع البصل داخل الثلاجة يساعد في تلفه وتعفنه، حسب ما ذكرت الجمعية الوطنية في الولايات المتحدة، لذا يجب أن يبقى البصل بقشرته معرضًا للهواء خارج الثلاجة، أما إذا نزع قشرته لأي سبب من الأسباب فيجب الاحتفاظ به داخل وعاء مغطى بالثلاجة

2- الموز

حتى يظل الموز محتفًا بعناصره الغذائية المفيدة جدًا للجسم، يجب الاحتفاظ به خارج الثلاجة حتى ينضج تمامًا؛ لأن درجات الحرارة المنخفضة تبطئ عملية نضج الموز، وذلك وفق جمعية الإنتاج والتسويق الكندية

3- البطاطس

ينبغي الاحتفاظ بالبطاطس في مكان بارد جاف ومظلم خارج الثلاجة؛ لأن درجات الحرارة شديدة الانخفاض يمكن أن تحول النشا إلى سكر بسرعة أكبر، كما نصحو بعدم وضعها في أكياس بلاستيكية لحفظها وإنما في صندوق من الورق المقوى جيد التهوية

4- الثوم

وضع الثوم في الثلاجة يتسبب في تلفه وتعفنه، والغريب أن مظهره الخارجي لا يتغير وإنما تكون الصدمة عندما يتم تقطيعه لأنه يكون متعفنًا من الداخل

5- الخبز

الثلاجة تسرع من عملية جفاف السوائل الموجودة بالخبز، فالبرودة تحرمه ليونته وتجعله قاسيًا صعب المضغ، لذا ينصح بعدم الاحتفاظ به في الثلاجة حفاظًا عليه

6- القهوة

الثلاجة ليست المكان المناسب للاحتفاظ بحبوب القهوة والبقول اليابس؛ فكلهما يحتاج إلى مكان جاف بارد ومظلم للاحتفاظ بمذاقه ونضارته، أما إذا كانت لديك كميات كبيرة من القهوة تريد المحافظة عليها لوقت طويل فعليك تجميدها في أكياس محكمة الغلق؛ حيث يمكنك تخزينها لمدة تصل إلى شهر

7- الأفوكادو

لا يجب وضع الأفوكادو بالثلاجة إلا إذا كان تام النضج، فالبرودة الشديدة تعيق عملية نضجه

8- الطماطم

الاحتفاظ بثمار الطماطم في الثلاجة يفقدها مذاقها، بالإضافة إلى أن البرودة توقف عملية نضج تلك الثمار، وعملية النضج كما نعلم جميعًا هي التي تضيف على الطماطم المزيد من الطعم والنكهة، كما أن درجة الحرارة المنخفضة في الثلاجة تغير من نسيج الطماطم

9- العسل

يمكن الاحتفاظ بالعسل للأبد شرط إبقائه في وعاء محكم الغلق، لذا فإن وضعه في الثلاجة لا معنى له لأنه من المواد الغذائية المحفوظة بشكل طبيعي، وعلاوة على ذلك فإن وضعه في الثلاجة يسرع من عملية تبلور السكر داخله، الأمر الذي يجعل تناوله أو استخدامه غاية في الصعوبة □

10- البطيخ

ليست هناك حاجة لوضع البطيخ في الثلاجة حال عدم فتحها؛ حيث أثبتت الأبحاث أن تخزين البطيخ في درجة حرارة الغرفة يحافظ على مستويات المواد المضادة للأكسدة داخلها □
وأكدت الأبحاث والتي أجرتها وزارة الزراعة الأميركية (USDA)، أنه يفقد أيضًا محتواه من البيتا كاروتين والمسؤول عن لونه ونضارته والذي يتحول في الجسم إلى فيتامين أ، لذا ينصح بالاحتفاظ به خارج الثلاجة إذا كان كاملاً وحفظه بالثلاجة عند تقطيعه مع ضرورة تغطيته □

11- القرع العسلي

لا ينبغي وضع اليقطين داخل الثلاجة، إنما يجب حفظه في مكان جاف، مظلم وجيد التهوية □

12- زيت الزيتون

تخزين زيت الزيتون في الثلاجة يجعله مكثفًا، لذا فهي ليست مكانه المناسب وإنما ينبغي وضعه في مكان بارد، مظلم □

13- الريحان

البرودة الشديدة تسرع من عملية ذبول الريحان، كما أنه يمكن أن يتأثر بروائح الأطعمة الأخرى داخل الثلاجة، لذا فأفضل الطرق للحفاظ عليه هو إبقاؤه على طاولة المطبخ داخل كوب من الماء العذب مثل الزهور تمامًا، كما تنصح خبيرة فنون الطهي، مارتا ستيوارت، بتجميده للاحتفاظ به لفترات أطول □

14- الفواكه ذات النواة القاسية

الاحتفاظ بثمار الكيوي، المشمش، المانجو، الخوخ والدرّاق في الثلاجة يمكن أن يوقف عملية نضوجها، كما أنه يفقد عناصرها الغذائية، لذا ينصح بالاحتفاظ بها في مكان بارد وجاف بالمطبخ □

15- زبدة الفول السوداني

بخلاف المربي، يجب عدم الاحتفاظ بزبدة الفول السوداني في الثلاجة؛ لأن البرودة يمكن أن تساعد على جفافها حتى يصعب تناولها، لذا ينصح بإبقائها في مكان جاف وبارد حتى تظل سلسة، لينة وجاهزة للاستعمال □