

مواد غذائية يبقى استهلاكها آمناً بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها



السبت 14 مايو 2022 12:34 م

يحرص معظمنا على التخلص من الأطعمة بعد انتهاء صلاحيتها، ظناً منا أن تناولها قد يحدث مخاطر صحية [] لكن، في كثير من الأحيان، يعتبر تاريخ الصلاحية مؤشراً على جودة الغذاء وليس سلامته [] فما هي الأغذية التي يمكن الاستمرار بتناولها بعد نهاية تاريخ الصلاحية؟

البيض

البيض من الأطعمة التي تفسد بسرعة، ويمكن إطالة عمره الافتراضي مدة أربعة إلى خمسة أسابيع عند حفظه في الثلاجة على درجة حرارة 4 درجات مئوية [] ويمكن التحقق من فساد البيض بطرق بسيطة، مثل إجراء اختبار الطفو، أو تفحص لونه ورائحته []

الخبز

يمكن أن يستمر الخبز صالحاً للاستهلاك قرابة خمسة إلى سبعة أيام بعد تاريخ انتهاء صلاحيته، عند تخزينه في مكان بارد وجاف [] في حين يؤدي تخزين الخبز في بيئة رطبة إلى ظهور العفن [] وفي هذه الحالة، يجب التخلص منه، حتى لا يتسبب بالتسمم الغذائي [] يمكن إطالة مدة صلاحية الخبز مدة ثلاثة إلى ستة أشهر بتخزينه في المجمد، وفي هذه الحالة، يفقد الخبز بعضاً من نكهته وطعمه، لكنه يبقى آمناً للأكل []

المكرونه

لا تحتوي المكرونه الجافة على نسبة عالية من الرطوبة، ما يقلل من إمكانية فساده [] ووفقاً لموقع FoodSafety التابع لوزارة الصحة الأميركية، يمكن الاحتفاظ بالمكرونه الجافة مدة عام إلى عامين بعد تاريخ انتهاء الصلاحية عند حفظها داخل وعاء محكم الإغلاق في مكان جاف جيد التهوية [] أما بالنسبة للمكرونه الطازجة (غير المطبوخة) التي نجدها في قسم التبريد في السوبر ماركت، فهي صالحة فقط لمدة أربعة إلى خمسة أيام بعد التاريخ المطبوع على العبوة عند حفظها في الثلاجة [] وعند تجميدها، تبقى صالحة لمدة ستة إلى ثمانية أشهر [] المكرونه المطبوخة يمكن حفظها لمدة سبعة أيام في الثلاجة، أما في الفريزر فيمكن حفظها لمدة ستة إلى ثمانية أشهر []

حبوب الإفطار

تدوم حبوب الإفطار في العلبة المغلقة من ستة إلى ثمانية أشهر بعد التاريخ المدون على العلبة [] وعلبة الحبوب المفتوحة تدوم لمدة تتراوح بين أربعة وستة أشهر [] أما عند طبخها، فيمكن الاحتفاظ بها لمدة تتراوح من أربعة إلى خمسة أيام فقط في الثلاجة بمجرد تحضيرها []

الحليب

تبقى عبوات الحليب غير المفتوحة صالحة لفترة تمتد إلى شهر بعد تاريخ الصلاحية [] أما الحليب المفتوح فتعتمد مدة الاحتفاظ به في الثلاجة على محتواه من الدهون، فالحليب الخالي من الدسم يمكن أن يدوم ما بين سبعة وعشرة أيام بعد تاريخ صلاحيته [] والحليب كامل الدسم يمكن الاحتفاظ به لمدة من خمسة إلى سبعة أيام بعد التاريخ المدون على العبوة [] يمكن تمييز فساد الحليب عندما يبدو بقوام مكتل أو متخثر، وتنبعث منه الرائحة الحامضة []

الزبادي

يمكن أن يظل الزبادي غير المفتوحة علبته في الثلاجة آمناً للأكل لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع بعد تاريخ انتهاء صلاحيته، إذ يساعد احتواؤه على البروبيوتيك وبكتيريا حمض اللاكتيك في الحفاظ على جودته [] ويمكن تناول الزبادي المفتوح والمحفوظ في الثلاجة لمدة سبعة أيام بعد تاريخ الصلاحية، ما لم يظهر عليه أي مظهر من مظاهر الفساد، كالعفن أو تغير اللون [] وعند تجميده، يبقى الزبادي صالحاً للأكل لمدة تصل إلى شهرين بعد انتهاء تاريخ الصلاحية []

العسل

العسل من الأطعمة التي تتمتع بفترة صلاحية غير محدودة طالما أنه محكم الإغلاق ومخزن في مكان جاف، لأنه حامضي ومنخفض الرطوبة، ما يمنع نمو البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة الأخرى المسببة تلف الطعام. ومع ذلك، يمكن أن يفسد العسل إذا تعرض للرطوبة لفترة طويلة نسبياً.

زبدة الفول السوداني

يمكن الاحتفاظ بوعاء زبدة الفول السوداني غير المفتوح لمدة عام بعد التاريخ المطبوع، أما العبوة المفتوحة فتستمر من ثلاثة إلى ستة أشهر بعد تاريخ الصلاحية إذا حُزنت في الثلاجة.