

## تعرفني على 7 نصائح لحفظ الطعام بشكل صحي



السبت 5 مارس 2016 02:03 م

تخزين الطعام بشكل صحيح يقلل نسبة الإصابة بخطر التسمم الغذائي؛ لأن الطعام المتبقي من الأكل نتيجة الكميات الزائدة قد يكون بيئة مناسبة لنمو بعض من أنواع البكتيريا، وخاصة إذا كان الطعام المتبقي سيعاد تسخينه أو سيؤكل بعد فترة

### نصائح تخزين الطعام بشكل صحي:

- 1- يجب أن تكون حرارة الثلاجة صحيحة وبحسب التعليمات التي تأتي معها، ولا يجب أن تترك المأكولات لوقت طويلة خارج الثلاجة
- 2- في حال وجود البيض يجب أن يبقى في علبة خاصة
- 3- لا يجب ترك علب الطعام مفتوحة في البراد؛ وذلك لعدم التقاطها أية روائح صادرة من مأكولات أخرى
- 4- أما في حال المأكولات المعلبة، لا يجب تركها في علبها؛ لأن العلب المعدنية قد تنتقل إلى الأكل الموجود فيها فيفضل نقل هذه الأطعمة إلى علب بلاستيكية أو زجاجية
- 5- يجب تخزين اللحم النيئ في علب محكمة الإغلاق والتأكد من عدم تسريب العلب لمحتواها ويجب التأكد في حال الطعام المطبوخ من برد الطعام قبل توبيبه في الثلاجة
- 6- في حال تركت بعض الأطعمة في الثلاجة دون غطاء، يجب التأكد من عدم وجود أي أطعمة ذات رائحة قوية؛ لأنها يمكن أن تنتقل إلى الأطعمة الأخرى سريعاً
- 7- تنطبق هذه التعليمات كلها على الأطعمة التي قد ترغب ربة المنزل في تخزينها في الثلاجة لاستعمالها بعد فترة أطول من الوقت، والتأكد من غلق اللحوم والأسماك بشكل محكم في أوراق من النيلون أو في الأكياس المخصصة لها لوضعها في الفريزر لاستعمالها لاحقاً