كيف تخزن المطعام بشكل آمن ؟

يقلل التخزين السليم للطعام من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي. اتبع هذه النصائح لتتأكد من أن طعامك دائما آمن للأكل.

يجب أن يخضع تخزين الطعام لبعض الأسس والقواعد لضمان سلامته، فعل تعرفها جميعها؟

التخزين في الثلاجة

تحتاج بعض الأطعمة إلى الحفظ بالثلاجة للمساعدة في وقف نمو البكتيريا ، وتشمل هذه الأطعمة تلك التي تحتوي على تاريخ انتهاء والأطعمة المطبوخة فضلا عن الأطعمة الجاهزة للأكل، منها الحلويات واللحوم المطبوخة

.

وفيما يلي كيفية منع نمو البكتيريا

:

•احرص على أن تكون درجة الحرارة في الثلاجة 5 درجات مئوية أو أقل، فمعظم الثلاجات تكون أكثر دفئا مما تعتقد.
• عند إعداد الطعام، أخرجه من الثلاجة لأقصر وقت ممكن.
• إن كنت ستقدم "مأدبة"، فقم بإبقاء الطعام مبردا إلى أن تقوم بتقديمه.
• قم بتبريد ما يتبقى من طعام في أسرع وقت ممكن (والفترة المثلى لذلك هي في غضون 90 دقيقة)، ومن ثم قم بتخزينه في الثلاجة. واحرص على أن يؤكل خلال يومين .
• قم بإبقاء البيض في الثلاجة وهو في صندوقه.
• لا تضع العلب المعدنية المفتوحة في الثلاجة، ذلك بأن المعدن قد ينتقل إلى محتويات العلبة. بل قم بوضع المحتويات في وعاء للتخزين أو في طبق مغلق .

ويقول فيليبا هدسون، وهو كبير المحاضرين في مجال سلامة الأغذية في جامعة بورنموث: "تأكد من أن الطعام قد برد قبل وضعه في الثلاجة، إن كان الطعام لا يزال ساخنا، فإنه سيقوم برفع درجة حرارة الثلاجة، وخصوصا الأنواع القديمة من الثلاجات، فهي لا تعد امنة كونها قد تعزز نمو البكتيريا."
أما السماح للطعام أن يبرد تماما قبل تخزينه في الثلاجة، فيعد امنا إن تم تطبيق النظافة الصحية الأساسية عليه كي يتم تجنب التلوث المتبادل. وعند إعادة تسخين الطعام، تأكد من أنه قد طهي لغاية خروج البخار الساخن منه .
قم بتنظيف الثلاجة بانتظام للتأكد من أنها لا تزال تتمتع بالنظافة الصحية وتعمل بشكل جيد.
ويشير هدسون إلى أن "بقايا الطعام تتراكم مع مرور الوقت ويمكن أن تزيد من خطر التلوث المتبادل."

"يفضل استخدامه قبل" و "يستخدم قبل"

•تاريخ "يستخدم قبل" يظهر على الأطعمة التي تتلف بسرعة ويمكن أن تشكل خطراً إن تم تناولها بعد هذا التاريخ.
• تاريخ "يفضل استخدامه قبل" يظهر على الأطعمة التي تدوم لمدة أطول. فهو يشير إلى التاريخ الذي يكون فيه الطعام في أفضل جودته .

تواريخ الانتهاء

لا يوجد طعام يدوم إلى الأبد مهما كان تخزينه جيدا. معظم الأطعمة المعبأة مسبقا تحمل إما تاريخ "استخدم قبل" أو "يفضل استخدامها قبل".

"•استخدم قبل" تظهر على الأطعمة التي تتلف بسرعة. ويكون تناولها بعد ذلك التاريخ خطرا.
"• يفضل استخدامه قبل" تظهر على الأطعمة التي تدوم لمدة أطول. وهذا التاريخ يظهر الفترة التي يكون فيها الطعام في أعلى جودة.

وعلى الرغم من أن مظهر الطعام ورائحته قد تبدوان على ما يرام حتى بعد تاريخ انتهائه،" يقول هدسون. "إلا أن هذا لا يعني أنها امن للأكل. فلا يزال هناك احتمالية بأن كون ملوث".

تخزين اللحوم

من المهم بشكل خاص تخزين اللحوم بأمان في الثلاجة لمنع البكتيريا من الانتشار وتجنب التسمم الغذائي :

•قم بتخزين اللحوم النيئة والدواجن في علب نظيفة ومغلقة في الرف السفلي من الثلاجة، وذلك لمنعها من لمس أو التقطير على غيرها من الأطعمة .
• اتبع أي تعليمات مكتوبة على الملصق حول التخزين، ولا تأكل اللحوم بعد انتهاء صلاحيتها.
• قم بإبقاء اللحوم المطبوخة منفصلة عن اللحوم النيئة.

التجميد وإزالة الجليد

يعد تجميد اللحوم والأسماك   آمنا إن كنت تراعي الأمور التالية:

•تجميدها قبل موعد انتهاء صلاحيتها، أي قبل تاريخ "يستخدم قبل."
• تذويب اللحوم والأسماك جيدا قبل الطهي، وبما أنه سيخرج الكثير من السوائل خلال الذوبان، فيجب وضع هذه السوائل في وعاء لمنع انتشار البكتيريا في أشياء أخرى .
• تذويب اللحوم والأسماك في الميكروويف إن كنت تنوي طهيها على الفور، أو وضعها في الثلاجة لذوبان الجليد عنها حتى لا تصبح دافئة جدا .
• طهي الطعام حتى يسخن بأكمله.

ويشير هدسون إلى أنه يجب التأكد من أن اللحوم مغلفة بشكل صحيح في المجمّد لكي لا يصيبها حرق المجمّد، والذي يجعلها صعبة الأكل وغير صالحة له.
" قم بوضع ملصق على غلاف اللحوم وضع عليه تاريخ وضعها في المجمّد. فيجب أكلها خلال 24 ساعة من ذوبان الجليد عنها. لا تبقي الطعام في المجمّد إلى أجل غير مسمى، واعمل على تفقد الثلاجة و المجمّد بين الحين والاخر .

إعادة التجميد

لا تقم أبداً بإعادة تجميد اللحوم النيئة (بما في ذلك الدواجن) أو الأسماك التي تمت إذابة الجليد عنها. أما اللحوم المطبوخة، فيمكن إعادة تجميدها لمرة واحدة إن تم تبريدها قبل إدخالها في المجمّد. أما إن كان لديك شك، فلا تعد تجميدها.

يمكن إذابة الجليد عن الأطعمة النيئة المجمدة لمرة واحدة وتخزينها في الثلاجة لمدة تصل إلى يومين قبل أن تحتاج إلى الطهي أو إلى التخلص منها. وللحد من هدر هذه الأطعمة، ينصح بتقسيم الوجبة إلى أجزاء قبل التجميد، ومن ثم تذويب ما تحتاجه منها محتويات للوجبة .

يجب إعادة تسخين الطعام المطبوخ الذي تم تجميده وإزالته من المجمّد وأكله فورا بمجرد أن يذوب الجليد عنه بشكل كامل. عندما يذوب الجليد، ينبغي إعادة تسخين الطعام لمرة واحدة فقط، وذلك لأنه كلما ازداد عدد مرات تبريد وتسخين الطعام، فإن خطر التسمم الغذائي يرتفع. يمكن للبكتيريا أن تنمو وتتكاثر عندما يتم تبريد الطعام ببطء شديد، وربما تبقى على قيد الحياة إن لم تتم إعادة تسخين الطعام.

وعند إعادة تسخين الطعام، تأكد من أنه يتم تسخينه حتى يصل إلى درجة حرارة 70 درجة مئوية لمدة دقيقتين، بحيث يتم خروج البخار الساخن منه طوال الوقت.
أما الأطعمة المخزنة في الثلاجة، منها البوظة والحلويات المجمدة، فلا ينبغي أن تعاد إلى المجمّد بعد أن تكون قد بدأت في الذوبان.
قم بإخراج الكمية من المجمّد التي سوف يتم تناولها في الوجبة فقط .

إعادة استخدام الأكياس

مع ازدياد استخدام أكياس النقل بين الناس، سواء لأسباب بيئية أو لتجنب دفع أثمان أكياس أخرى، فإن النصائح التالية تساعد على منع البكتيريا من الانتشار في الأطعمة الجاهزة للأكل:

•قم بإبقاء اللحوم النيئة والأسماك في أكياس منفصلة عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
• إن كنت تستخدم الأكياس الصالحة لإعادة الاستعمال، فاجعل كيسا أو كيسين لوضع اللحوم النيئة والأسماك فيها فقط. ويجب عدم استخدام نفس أكياس للأطعمة الجاهزة للأكل .
• قم بالتخلص من الأكياس الصالحة لإعادة الاستخدام (والأكياس الناقلة التي تستخدم لمرة واحدة) إن كانت هنالك تسربات من سوائل اللحم النيئ .