

تعرف إلى مدة تخزين الأطعمة الأساسية في الثلاجة والفریزر؟



«دبي: الخليج»

من السهل على ربات المنازل تخزين الطعام في الثلاجة أو الفريزر، إلا أن الحفاظ على صحة الأسرة، يتطلب معرفة مدة تخزين الأطعمة، تجنباً للإصابة بالتسمم الغذائي، الناجم عن نمو البكتيريا في الطعام، حيث تساءل البعض عن المدة الآمنة لتخزين الأطعمة الأساسية في الثلاجة والفریزر

وبحسب مختصي التغذية، فإن مدة حفظ الطعام، تختلف تبعاً للنوعية وطريقة الحفظ، سواء بالتبريد أو التجميد، فعلى سبيل المثال فإن حفظ اللحوم النيئة في الفريزر يجعلها صالحة للاستخدام حتى 6 شهور، بينما لا تحفظ بالثلاجة أكثر من يومين، أما اللحم المطبوخ فإنه يبقى صالحاً حتى 3 شهور في الفريزر، و3 أيام في الثلاجة

أما الدواجن النيئة، فإنها لا تخزن في الثلاجة أكثر من يومين، وسنة كاملة في الفريزر، بينما تبقى المطبوخة منها صالحة للاستخدام لأكثر من 4 أيام في الثلاجة و6 شهور في الفريزر، بينما يخزن السمك النيئ بكل أنواعه في الثلاجة

لمدة يومين، وفي الفريزر لمدة 6 أشهر، على عكس المطبوخ منه، الذي يجب ألا يتجاوز أسبوعاً في الثلاجة وشهرين فقط في الفريزر.

وحول مدة تخزين منتجات الألبان، أكد خبراء التغذية، عدم وجوب تخزين الحليب أكثر من 10 أيام في الثلاجة و3 أيام في الفريزر، أما الزبادي فلا يجب حفظه في الفريزر أبداً، وفي الثلاجة فإنه يبقى صالحاً للاستخدام حتى تاريخ الصلاحية المدونة على العبوة، كما يجب ألا يخزن الجبن في الفريزر أبداً، إلا أنه يبقى آمناً للاستخدام في حال فتح العبوة لمدة أسبوعين بالثلاجة.

أما بالنسبة للخضار المجمدة، فإن مدة تخزينها في الفريزر تصل إلى سنة كاملة، وفي الثلاجة إلى يوم واحد، أما الخضار المطبوخة فتبقى صالحة للأكل في الفريزر لمدة 3 شهور وفي الثلاجة لمدة أسبوع واحد فقط، بينما يُمنع تخزين البيض في الفريزر، إلا أنه يُخزن لمدة شهرين في الثلاجة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.