



از مصرف سیب زمینی و پیاز جوانه زده خودداری کنید

برای حفظ سلامتی بدن، غذایی که می‌خوریم باید سالم و مقوی باشد. به این منظور باید مواد غذایی سالم انتخاب و به روش بهداشتی و مناسب نگهداری شود.

سلامت نیوز: برای حفظ سلامتی بدن، غذایی که می‌خوریم باید سالم و مقوی باشد. به این منظور باید مواد غذایی سالم انتخاب و به روش بهداشتی و مناسب نگهداری شود.

برای بهداشت کلی مواد غذایی لازم است تا حد امکان از فروشگاه‌هایی که فروشندگان آنها شرایط بهداشت مواد غذایی را رعایت می‌کنند خرید شود. حتماً به تاریخ تولید، انقضا، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و علامت استاندارد توجه شود و از خرید مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته است پرهیز شود.

همچنین لازم است گوشت، مرغ و ماهی پس از خرید سایر مواد غذایی خریداری شوند، از خرید بسته‌های غذایی آسیب دیده و معیوب اجتناب شود. لازم است توجه داشت که غذاهای منجمد شده در دمای فریزر (20 درجه زیر صفر) مانند انواع گوشت، ماهی و سبزی حداکثر تا سه ماه قابل نگهداری است نه بیشتر. برای رفع انجماد گوشت و سایر مواد غذایی قرار دادن در یخچال روش مطمئن‌تر و بهتری است.

لازم است، نان از فروشگاه‌ها و نانوائی‌هایی که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند تهیه شود. از روزنامه برای بسته بندی و حمل مواد غذایی به ویژه نان استفاده نشود. برای جلوگیری از بیات شدن نان آن را در ظروف در بسته و در فریزر نگهداری کنید. تا حد امکان نان را به مقدار نیاز روزانه خریداری کنید.

غلات را در ظروف در بسته و در محیط خشک، تاریک و خنک و در معرض جریان هوا نگهداری کنید.

فروشندگان باید لباس تمیز و کارت بهداشتی داشته باشند و زخم و جراحت روی صورت و دست نداشته باشند.

هنگام خرید میوه و سبزی توجه داشته باشید که میوه و سبزی از سطح زمین فاصله داشته باشند. در انتخاب میوه و سبزی دقت داشته باشید که حتماً تازه، سالم و تمیز باشند. هنگام حمل مواد غذایی باید برای جلوگیری از آلودگی، سبزی‌ها و میوه‌ها را جدا از گوشت، نان و سایر مواد غذایی قرار دهید. سبزی و میوه را به صورت روزانه خریداری کنید تا تازگی و مواد مغذی آن حفظ شود. از خرید سیب زمینی‌هایی که دارای شکاف، جوانه و زدگی هستند، پرهیز کنید. سیب زمینی و پیاز را در جای خشک، خنک و بدون نور نگهداری کنید و به محض جوانه زدن هرچه سریع‌تر تا قبل از فاسد شدن مصرف کنید.

همچنین برای نگهداری سبزی‌ها می‌توان از روش‌های خشک کردن و یا انجماد استفاده کرد. بهتر است برای انجماد ضخامت بسته‌ها کم باشد. پس از شستشوی سبزی‌ها آنها را در پارچه نازکی حداکثر به مدت سه روز در یخچال نگهداری کنید. بهتر است سبزی‌ها را به صورت خام و در بسته‌های کوچک در فریزر نگهداری کنید.

گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (گردو، بادام و ...) را از فروشگاه‌هایی که گوشت‌ها را در شرایط بهداشتی نگهداری می‌کنند خرید کنید. گوشت‌های تازه که رنگ صورتی یا قرمز روشن، بوی طبیعی و بافتی سالم، قابل ارتجاع و غیرلرزج دارند را خریداری کنید. به تاریخ مصرف روی گوشت بسته بندی شده توجه کنید و از خرید بسته‌های آسیب دیده و تاریخ مصرف گذشته اجتناب کنید.

مرغ تازه که سطح آن درخشان و مرطوب است و بوی غیر طبیعی نمی‌دهد را انتخاب کنید. مرغ مناسب باید وزنی بین یک و نیم تا دو کیلوگرم داشته باشد. از مصرف پوست مرغ جدا خودداری کنید.

ماهی تازه و سالم باید دارای ظاهری درخشان با چشم‌های براق و برآمده باشد. بافت ماهی باید محکم و قابل ارتجاع بوده و فلس‌ها محکم به بدن ماهی چسبیده باشد. وجود لکه‌های آبی تیره سبز و سیاه روی شکم ماهی دلیل بر کهنگی آن است.

از خرید تخم مرغ شکسته یا ترک خورده خودداری کنید. در صورت وجود تاریخ مصرف، هنگام خرید به آن توجه کنید. تخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید. تخم مرغ را برای نگهداری در یخچال نشویید و تنها قبل از مصرف پوسته بیرونی آن را بشویید. هنگام مصرف تخم مرغ، آنها را یکی یکی در ظرف جداگانه شکسته و در صورت داشتن لکه و بوی نامطبوع از مصرف آن خودداری کنید.

هنگام خرید حبوبات نیز دقت شود که عاری از سوراخ و آفت زدگی باشند. برای نگهداری حبوبات آنها را در ظروف در بسته در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

هنگام خرید شیر و فراورده های پاستوریزه نیز به تاریخ تولید و مصرف آن توجه کنید. بهتر است در صورت مشکوک بودن به سلامت شیر قبل از مصرف حداقل به مدت 10 دقیقه آن را بجوشانید. کشک را به صورت پاستوریزه تهیه کنید و قبل از مصرف حتما بجوشانید.