

## نگه داري سبزیجات

برخی معتقدند چون سبزیجات دارای پوشش طبیعی است هستند...



برخی معتقدند چون سبزیجات دارای پوشش طبیعی است هستند ، بنابراین چنان چه این لایه ( پوشش ) صدمه ندیده باشد برای نگه داري آن نیازی به شست و شو نیست ، زیرا هنگام شست و شو ، این لایه طبیعی از بین رفته و با توجه به این که بعد از شستن سبزیجات ، رطوبت بر روی آن ها باقی می ماند سرعت فسادپذیری در سبزیجات بیش تر می شود و آن ها را سریع تر فاسد می کند . البته به نظر نگارنده برای نگه داري سبزیجات می توان از ادغام دو روش اعلام شده ی قبل استفاده کرد . یعنی چنان چه برای نگه داري برخی از سبزیجات نیاز به یخچال باشد و در منزل دو یخچال داشته باشید که در یکی مواد غذایی حساس مانند گوشت ، شیر و ... و در دیگری میوه و سبزیجات را قرار می دهید ، یا این که دارای یخچال بوده باشید که در قسمت فریزر یا به عبارتی قسمت تشکیل یخ ( یخدان ) آن از بیرون باز شده و ارتباطی با در قسمت یخچال نداشته باشد ، با رعایت اصول قرار دادن محصول در یخچال ، می توان برای نگه داري سبزیجات سالم ، آن ها را شسته و در قسمت یخچال نگه داري کرد . لیکن چنان چه در یخچال و فریزر ( یخدان ) مشترک باشد و مواد غذایی حساس مانند گوشت به صورت خام یا پخته ، شیر و غیره را در آن نگه داري می کنید باید سبزیجات را برای نگه داري ، شست و شو کنید ، زیرا چنان چه پیش تر بیان شد امکان انتشار میکروب ها از سطح سبزیجات به فضای داخل یخچال و در نتیجه قرار گرفتن آن ها بر روی گوشت ، شیر و غیره بسیار زیاد است . یادآوری می شود که سبزیجات را قبل از مصرف باید به طور حتمی شست و شو کنید .

برخی خوانندگان متذکر می شوند که چنان چه سبزیجات را برای نگه داري ابتدا با مایع ظرف شویی و سپس با مواد ضد عفونی کننده شست و شو دهیم ، سرعت فساد ( خرابی سبزیجات شدید تر می شود که در این رابطه به نظر می رسد باید تناسب مقدار مصرفی و زمان قرار گرفتن سبزیجات در مایع ظرف شویی و مواد ضد عفونی کننده برقرار شود و چنان چه با رعایت آن هم چنان خرابی سبزیجات تسریع شود باید در مقدار و زمان قرار گرفتن سبزی در مواد مصرفی و یا در ماهیت فرمول مواد مصرفی ( مایع ظرف شویی و ضد عفونی کننده ) تأمل داشت . اگر چه ممکن است این مواد تهیه شده دارای برجسب های تأیید شده از سوی مراجع ناظر باشند .

سالم سازی سبزیجات

در زیر يك دستورالعمل جهت سالم سازی و نگه داري سبزیجات آورده می شود . باز هم یاد آور می شویم ، سبزیجات یکی از فسادپذیرترین محصولات کشاورزی هستند . این محصول در مزرعه ممکن است با مدفوع حیوانات و یا جریان فاضلاب ها و غیره آغشته شود ، لذا به سادگی می تواند انگل پذیر باشند . بنابراین جهت جلوگیری از آثار نامطلوب موارد فوق روش زیر را ارائه می کنیم .

الف - پاک سازی : ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کنید و شست و شو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود .

ب - انگل زدایی : سبزیجات را در يك ظرف متناسب با میزان سبزی ، ریخته و به ازای هر لیتر 3 تا 5 قطره مایع ظرف شویی معمولی به آن اضافه کرده و طرف را از آب پر کرده و قدری به هم بزنید تا تمام سبزی در داخل کف آب قرار گیرد . مدت 5 دقیقه سبزی را در کف آب نگه دارید ، سپس سبزی را از روی کف آب جمع آوری کرده و کف آب را تخلیه کنید . ظرف و سبزی را دوباره با آب سالم شست و شو دهید تا تمام انگل ها و باقی مانده ی مایع ظرف شویی از آن ها جدا شوند .

ج - ضد عفونی : برای ضد عفونی و از بین بردن میکروب ها مقداری بودر پرکلرین 70 در صد را متناسب با ظرف مورد استفاده ، در ظرف پر از آب ریخته ( به ازای هر ظرف 5 لیتری ، 1 گرم « نصف قاشق چای خوری » پرکلرین 70 در صد ) ، به طور کامل حل کنید تا محلول ضد عفونی کننده به دست آید ، سپس سبزی انگل زدایی شده را برای مدت 5 دقیقه در محلول ضد عفونی کننده ی اخیر قرار دهید تا میکروب های آن کشته شوند توضیح آن که اگر پرکلرین در دست رس نباشد می توانید از هر ماده ی ضد عفونی کننده ی مجاز دیگری که در داروخانه ، سوپر مارکت و یا بقالی ها وجود دارد ، طبق دستورالعمل مصرف آن ، استفاده کنید .

د - شست و شو : سبزی ضد عفونی شده را به طور مجدد با آب سالم بشویید تا باقی مانده ی کلر از آن جدا شود و سپس مصرف کنید .

تذکر : مصرف نمک طعام به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نیست .

با توجه به موارد فوق ، برای نگه داري این گونه سبزیجات باید آب سطح سبزیجات به طور کامل گرفته شود زیرا احتمال رشد میکروب ها که بعد از شستن به سبزیجات حمله می کنند به دلیل وجود رطوبت ( آب سطح سبزیجات ) بسیار زیاد است .

فساد سبزیجات

تمامی گیاهان خوراکی پس از جدا شدن از گیاه مادر چنان چه در نگه داري آن ها موازین و اصول نگه داري صحیح رعایت نشود ، پوسیده شده و لذا قابلیت مصرف خود را از دست می دهند . از سویی ، اگر چه کاهش کیفیت محصول با اختلالات فیزیولوژیکی شدت می یابد لیکن بدون شك مهم ترین عامل فساد فوری سبزیجات ، فعالیت میکروارگانیسم ها است .

به طور کلی باید گفت فساد سبزیجات در نتیجه ی عوامل فیزیکی ، واکنش های آنزیمی ، واکنش های میکروبی و یا ترکیبی از این عوامل است . به گونه ای که صدمات مکانیکی حاصل از حیوانات ، پرندگان یا حشرات و یا ضربه زدن ، زخمی شدن ، ترکیدن ، بریدن ، یخ زدن ، خشک شدن یا حمل نادرست باعث افزایش واکنش آنزیمی و یا رشد میکروب ها می شود . در ضمن شرایط نامناسب محیط در طول جمع آوری محصول ، انتقال ، نگه داري و فروش نیز باعث افزایش فساد می شود . یاد آوری می شود عمده ترین یا غالب ترین نوع فساد نه تنها با نوع سبزیجات متفاوت است بلکه تا حدی بستگی به گونه های آن ها ( سبزیجات ) نیز دارد . باید گفت فساد میکروبی می تواند ناشی از میکروب های گیاه و میکروب های ساپروفیت ( گندزا ) باشد که شما برخی از فساد سبزیجات را به صورت نرم شدن ریشه می بینید که در نتیجه آن ریشه ها آبکی ، نرم ، شل و بدبو هستند ، برخی را به صورت لکه دار شدن برگ سبزی ها ، کپک آبی رنگ و کپک کرک دار که خود را به صورت توده های پشمی سفید رنگ نشان می دهد ، مشاهده می کنید . فساد ریشه ای نرم و آبکی که بیش تر در سبزیجات یافت می شود ، فساد ناشی از لزوج و ترش شدن است که توسط باکتری های ساپروفیت در سبزیجات به دلیل انباشته شدن رطوبت و حرارت ایجاد می شود و علاوه بر این موارد فساد فارچی سبزیجات است که باعث آبکی و نرم شدن سبزیجات می شود .

در اینجا هدف از فساد، عبارت است از هرگونه آلودگی ای مانند کپک زدگی، له شدن برگ ها، یخ زدن برگ ها و ... به همین منظور باید گفت فساد در سبزیجات به صورت فساد سطحی و عمقی مشاهده می شود. چنانچه فساد سبزیجات سطحی باشد قبل از نگرانی باید آن را برطرف کرد. این عمل به وسیله ی جدا کردن قسمت فاسد شده است و در صورت نگرانی، به صورت روش هایی باید عمل کرد که پیش تر اعلام شد بنابراین تأکید می شود، حتما قسمت فاسد شده باید جدا شود لیکن در خصوص شستن و یا نشستن سبزیجات، برای نگرانی آن ها، به صورت روش هایی که اعلام شد و هم چنین بر اساس دستورالعمل سالم سازی سبزیجات می توان اقدام کرد. در خصوص فساد عمقی باید گفت که چنانچه سبزیجات دارای فساد عمیق باشند، باید قسمت های فاسد و فساد ایجاد کننده را به طور کامل جدا کرد تا به سبزیجات سالم آسیب و صدمه نرساند.

غذاهای باطل شکم پرکن، بیماری زا

تغذیه، یک دانش نوپاست و قدمت آن به حدود 2 قرن می رسد. بینانگذار تغذیه به صورت یک علم کسی به نام لاوازیه بودویس از او دانشمند فرانسوی مطالعه روی انرژی غذاها با به صورت علمی شروع کردند. 100 سال بعد از تحقیقات این گروه منابع تأمین کننده انرژی بدن شناخته و درسه گروه، دسته بندی شد. این سه دسته عبارت بودند از دسته مواد قندی، پروتئین و چربی ها. در اواخر قرن نوزدهم نیز اهمیت پروتئین ها به عنوان منابع تأمین کننده ازت مورد نیاز بدن و اثر بعضی از مواد معدنی روی رژیم غذایی فرد روشن شد. سپس با بیماری ها برای اولین بار کلمه ویتامین در سال 1912 توسط دانشمندی به نام فانک پیشنهاد شد. پس از آن چهل سال طول کشید تا همه ویتامین ها یک به یک شناخته شدند.

در حال حاضر متخصصان تغذیه با نظارت بر مراحل تهیه مواد غذایی، آماده سازی و پخت آنها نقش مؤثری در سلامتی افراد جامعه دارند. آنها همواره هشدار می دهند که راز سلامتی و طول عمر در شیوه صحیح تغذیه نهفته است.

نخستین گام پس از شناخت گروه های مختلف مواد غذایی دقت در انتخاب انواع آنها اقدام برای فراگیری شیوه صحیح استفاده از آنهاست.

انتخاب مواد غذایی مناسب و مفید برای حفظ سلامتی، رشد و جلوگیری از بروز بیماری ها، نیمی از حرکت به سوی انتخاب یک الگوی علمی تغذیه است. شیوه تهیه و پخت به طریقی که ضمن رعایت بهداشت، خواص تغذیه ای مواد از بین نرود، بخش مهم دیگری است که مورد توجه کارشناسان علم تغذیه است.

فروغ کاوه، کارشناس ارشد، تغذیه بر ضرورت تعلیم خانم ها برای تحقق این آرزو که مواد غذایی ارزشمند در مراحل شستشو، خرد کردن و پخت تلف نشود، می: «متأسفانه بخش زیادی از خواص تغذیه ای گروه های مختلف غذایی در مراحل مختلف تهیه تا پخت از بین می رود. به عنوان مثال خانم های خانه دار ما معمولاً با صرف وقت و تلاش قابل توجه سبزی تازه مورد نیاز خود را تهیه می کنند. زحمت شستشوی بهداشتی و خرد کردن آن را تحمل می کنند اما نمی دانند که سبزی خرد شده نباید بیش از یک ساعت در معرض هوا قرار بگیرد یا در حین سرخ کردن نباید بیشتر از تف دادن روی حرارت بماند یا زمان طبخ سبزی برگ سبز نباید بیش از یک ربع باشد چراکه در این شرایط تقریباً همه خواص مفید این گروه از مواد غذایی از بین می رود و آنها به انبوهی از مواد بی خاصیت و صرفاً شکم پرکن تبدیل می شوند.»

علیرضا دهلوی، متخصص تغذیه نیز درباره چگونگی استفاده از گروه گوشت، حیوانات و فلزها اینچنین توصیه می کند: «قبل از طبخ و مصرف گوشت های قرمز تمام چربی قابل رویت آن را باید جدا کرد. همچنین پوست مرغ که حاوی چربی زیادی است حتماً باید قبل از پخت جدا شود. حتی الامکان باید از سرخ کردن گوشت اجتناب کرد. چراکه علاوه بر مصرف روغن زیاد به این وسیله به بافت های آن هم آسیب می زند. در صورتی که از گوشت یخ زده استفاده می کنید باید بلافاصله آن را به صورت آب یز، بپزید و اگر بخواهید به صورت کباب شده یا به شیوه های دیگر استفاده کنید برای خارج کردن گوشت از حالت یخ زده باید آن را 24 ساعت در یخچال قرار دهید و بعد طبخ کنید. ترجیحاً از گوشت های سفید مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید. و در مصرف زبان و مغز به علت دارا بودن چربی و کلسترول زیاد افراط نکنید.»

وی مصرف حیوانات را به علت دارا بودن فیبرو و پروتئین زیاد توصیه می کند و انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و غیره) را میان وعده های مناسبی برای تأمین پروتئین انرژی و برخی از مواد مغذی می داند.