

نگه داری سبزیجات

برخی معتقدند چون سبزیجات دارای پوشش طبیعی است هستند ، بنابراین چنان چه این لایه (پوشش) صدمه ندیده باشد...



برخی معتقدند چون سبزیجات دارای پوشش طبیعی است هستند ، بنابراین چنان چه این لایه (پوشش) صدمه ندیده باشد برای نگه داری 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 داری سبزیجات می توان از ادغام دو روش اعلام شده ی قبل استفاده کرد . یعنی چنان چه برای نگه داری 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 یک 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 داری سبزیجات سالم ، آن ها را شسته و در قسمت یخچال نگه داری 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 داری می کنید باید سبزیجات را برای نگه داری ، 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 داری 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 برچسب های تأیید شده از سوی مراجع ناظر باشند .

سالم سازی سبزیجات

در زیر یک دستورالعمل جهت سالم سازی و نگه داری 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 یک ظرف متناسب با میزان سبزی ، ریخته و به ازای هر لیتر 3 تا 5 قطره مایع ظرف شویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف 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 پودر 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 داری 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 داری آن ها موازین و اصول نگه داری 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 داری 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 لجز 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 قارچی سبزیجات است که باعث آبکی و نرم شدن سبزیجات می شود .

حذف فساد سبزیجات

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 . چنان چه فساد سبزیجات سطحی باشد قبل از نگه داری باید آن را برطرف کرد . این عمل به وسیله ی جدا کردن قسمت فاسد شده است و در صورت نگه داری ، 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 نگه داری 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 چنان چه 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 ، يك دانش نوپاست و قدمت آن به حدود 2 قرن می رسد . بینانگذار تغذیه به صورت يك 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 ودرسه گروه ، دسته بندی شد . این سه دسته عبارت بودند از دسته مواد قندی ، پروتئین وچربی 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 درسال 1912 توسط دانشمندی به نام فانک پیشنهاد شد . پس از آن چهل سال طول کشید تا همه ویتامین ها يك به يك شناخته شدند . درحال حاضر متخصصان تغذیه بانظارت برمراحل تهیه مواد غذایی ، آماده سازی وپخت آنها نقش مؤثری درسلامتی افراد جامعه دارند . آنها همواره هشدار می دهند که رازسلامتی وطول عمر درشيو صحيح تغذیه نهفته است . نخستین گام پس از شناخت گروه های مختلف مواد غذایی دقت درانتخابات انواع آنها اقدام برای فراگیری شیوه صحیح استفاده از آنهاست .

انتخاب مواد غذایی مناسب ومفید برای حفظ سلامتی ، رشد وجلوگیری ازبروز بیماری ها ، نیمی از حرکت به سوی انتخاب يك الگوی علمی تغذیه است . شیوه تهیه وپخت به طریقی که ضمن رعایت بهداشت ، خواص تغذیه ای مواد ازبین نرود ، بخش مهم دیگری است که مورد توجه کارشناسان علم تغذیه است .

فروغ کاوه ، کارشناس ارشد ، تغذیه برضرورت تعلیم خانم ها برای تحقق این آرزو که مواد غذایی ارزشمند درمراحل شستشو ، خردکردن وپخت تلف نشود ، می : « متأسفانه بخش زیادی ازخواص تغذیه ای گروه های مختلف غذایی درمراحل مختلف تهیه تاپخت از بین می رود . به عنوان مثال خانم های خانه دار ما معمولا با صرف وقت وتلاش قابل توجه سبزی تازه مورد نیاز خود راتهی می کنند . زحمت شستشوی بهداشتی وخردکردن آن را تحمل می کنند اما نمی دانند که سبزی خرد شده نباید بیش از يك ساعت در معرض هوا قراربگیرد یا درحین سرخ کردن نباید بیشتر از تف دادن روی حرارت بماند یا زمان طبخ سبزی برگ سبز نباید بیش از يك ربع باشد چراکه دراین شرایط تقریبا همه خواص مفید این گروه از مواد غذایی از بین می رود و آنها به انبوهی از مواد بی خاصیت و صرفا شکم پرکن تبدیل می شوند .»

علیرضا دهلوی ، متخصص تغذیه نیز درباره چگونگی استفاده از گروه گوشت ، حبوبات وفلزها اینچنین توصیه می کند : « قبل از طبخ ومصرف گوشت های قرمز تمام چربی قابل رویت آن را باید جدا کرد . همچنین پوست مرغ که حاوی چربی زیادی است حتما باید قبل ازپخت جدا شود . حتی الامکان باید از سرخ کردن گوشت اجتناب کرد . چراکه علاوه برمصرف روغن زیاد به این وسیله به بافت های آن هم آسیب می زند . درصورتی که ازگوشت یخ زده استفاده می کنید باید بلافاصله آن را به صورت آب یز ، بپزید واگر بخواهید به صورت کیاب شده یا به شیوه های دیگر استفاده کنید برای خارج کردن گوشت ازحالت یخ زده باید آن را 24 ساعت در یخچال قراردهید وبعد طبخ کنید . ترجیحا از گوشت های سفید مثل مرغ وماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید . ودرمصرف زبان ومغز به علت دارا بودن چربی وکلسترول زیاد افراط نکنید .»

وي مصرف حبوبات را به علت دارا بودن فيبرو وپروتئين زياد توصيه مي كند وانواع مغزها (گردو، فندق ، بادام وغيره) راميان وعده هاي مناسبه براي تامين پروتئين انرژي وبرخي از مواد مغذي مي داند .