

## کمترو کنسرو بخورید

به هر نوع غذایی که به روش صنعتی پخته و درون ظروف مخصوصی بسته‌بندی شود و ماندگاری آن بدون نیاز به یخچال و فریزر یک تا دو سال طول کشد غذای آماده کنسروی گویند.



جام جم آنلاین: به هر نوع غذایی که به روش صنعتی پخته و درون ظروف مخصوصی بسته‌بندی شود و ماندگاری آن بدون نیاز به یخچال و فریزر یک تا دو سال طول کشد غذای آماده کنسروی گویند. هدف از ابداع آن هم سیرکردن سربازان و نظامیان بود که در گذشته‌های بسیار دور در جنگ‌ها امکان تهیه و طبخ غذای تازه نداشته‌اند.

پس چرا این روزها طرفداران پروپا قرص این غذاها را خانم‌های شهری یا روستایی تشکیل می‌دهد، مگر آنها نظامی و در میدان جنگ هستند؟ از شما چه پنهان برخی خانم‌های این زمانه دیگر مثل قدیم، حال و حوصله آماده‌سازی و طبخ غذای زمانبر را ندارند.

البته خانم‌های شاغل که تکلیف‌شان روشن است، در خانه نیستند که غذایی بپزند، اما چرا خانم‌های خانه‌دار این‌گونه شده‌اند؟

امروزه مصرف غذای کنسروی بخصوص انواع خورش‌ها، خوراک‌ها و حتی پلوهای کنسروی زیاد شده است و پرسش‌های زیادی هم در این خصوص مطرح می‌شود.

این‌که غذای کنسروی چگونه تهیه و چه نوع مواد نگهدارنده‌ای به آن افزوده می‌شود، ارزش تغذیه‌ای آنها در مقایسه با غذای خانگی و محلی چه میزان است و انواعی که اخیراً در ظروف آلومینیومی بسته‌بندی می‌شود نیاز به جوشیدن دارد یا نه از جمله این پرسش‌هاست.

غذای کنسروی، مواد نگهدارنده ندارد

بسیاری از افراد بر این باورند که انواع کنسروها از جمله خورش‌ها و خوراک‌های آماده، حاوی مواد نگهدارنده است و برخی کارشناسان که از علوم غذای صنعتی آگاهی و شناخت درستی ندارند در مصاحبه‌ها و گفت‌وگوهایشان به وجود مواد نگهدارنده در غذای کنسروی اشاره کرده و از این بابت مصرف این نوع غذاها را منع می‌کنند، اما واقعیت این نیست.

پس از آن‌که مواد اولیه غذای کنسروی تهیه شد، این مواد در زمان و حرارت تعریف شده‌ای نیم‌پز می‌شود. پس از این مرحله، این ترکیبات به صورت داغ داخل قوطی‌های فلزی یا ظروف آلومینیومی مخصوصی که برای کنسرو به کار می‌رود ریخته و بلافاصله دربندی می‌شود سپس این ظروف را داخل اتوکلاو گذاشته و محتویات آن به طور کامل با بخار آب می‌پزد.

در این حالت فشار و دمای داخل ظروف بشدت بالا رفته و همین افزایش دما موجب انهدام سرسخت‌ترین میکروب‌ها و استریل شدن آن می‌شود.

پس از این مرحله بلافاصله ظروف را تا دمای معینی سرد کرده و در نتیجه، حرارتی که فشار درون ظرف را بالا برده از حالت گازی به مایع تبدیل و ظرف کنسرو و محتویات درون آن فشرده و به نوعی بی‌هوا (وکیوم) می‌شود.

براین اساس شرایط زنده ماندن میکروب‌ها در چنین محیطی غیرممکن و مدت زمان نگهداری محصول افزایش می‌یابد و این همان عاملی است که کنسرو را از مواد نگهدارنده بی‌نیاز می‌کند.

البته خوب است بدانید به گفته متخصصان برخی غذاها که درون ظروف یا کیسه‌های پلاستیکی وکیوم می‌شود ممکن است حاوی درصدی مواد نگهدارنده باشد.

کنسرو، حاوی مواد افزودنی است

به‌رغم این‌که کنسروها به مواد نگهدارنده یا ضد میکروب نیازی ندارند، اما افزودنی‌هایی چون انواع ادویه‌جات، نمک، اسانس، مواد رنگی طبیعی یا مصنوعی، تثبیت‌کننده‌ها، استحکام‌دهنده‌ها و امولسیون‌کننده‌ها از جمله موادی است که جزء جدایی‌ناپذیر برخی کنسروها بوده و این همان عاملی است که مصرف مستمر و زیاد از حد این نوع غذاها را محدود می‌کند.

میزان سدیم این غذاها گرچه استاندارد و تعریف شده است، اما برای مبتلایان به پرفشاری خون، بیماران قلبی - عروقی و نارسایی کلیوی محدودیت مصرف دارد و چربی بالایی انواعی از آن برای افراد با چربی خون بالا مضر است. همچنین مصرف بیش از حد آن برای کودکان، زنان باردار و البته افراد سالم توصیه نمی‌شود.

رنگ و طعم، ملاک بارز تشخیص کیفیت کنسرو

اگر خانواده‌ها بتوانند از مواد اولیه تازه و مرغوب برای تهیه غذای روزانه استفاده کنند لطف بزرگی به سلامت خود کرده‌اند. واقعیت این است برخی تولیدکنندگان غیرمتعهد که به دنبال سود کوتاه‌مدت هستند به کیفیت مواد اولیه غذاهای کنسروی توجهی ندارند و محصول نامرغوب را روانه بازار می‌کنند.

البته کارخانجات معتبر و شناخته شده‌ای که به دنبال سود بلندمدت و اعتبار هستند اغلب از مواد با کیفیت استفاده می‌کنند و روند تهیه و طبخ این نوع غذاها زیر نظر مستقیم مسئولان مربوط قرار دارد. خوب است بدانید طعم و رنگ غذاهای کنسروی یکی از ملاک‌های بارز تشخیص کیفیت آن است.

موضوع مهم دیگر آن‌که غذاهای صنعتی در مقایسه با غذاهای خانگی و بویژه محلی از نظر ویتامین‌های E، C و B فقیر است، اما از نظر پروتئین، چربی، کربوهیدرات و املاحی چون آهن، کلسیم و روی با غذاهای خانگی برابری می‌کند، چون حرارت پخت روی این ترکیبات تاثیر منفی ندارد.

همه کنسروها را بجوشانید

بسیاری از افراد بر این باورند که فقط کنسرو ماهی را باید جوشاند و کنسروهایی چون لوبیا چیتی، ذرت و نخود فرنگی، خورش‌های آماده، استیک، خوراک‌ها و پلو را نجوشانده استفاده می‌کنند و متأسفانه با تمام اطلاع‌رسانی‌هایی که در این زمینه صورت گرفته هنوز هم کسانی هستند که حتی از جوشاندن کنسرو ماهی نیز بی‌اطلاع‌اند و شگفت‌انگیزتر آن‌که وقتی خبری در مورد مرگ و میر یا مسمومیت ناشی از مصرف کنسرو آلوده شنیده یا خوانده می‌شود برخی علت آن را وجود سیانور در کنسرو می‌دانند.

اما باید بدانید در صنعت اگر کنسرو درون اتوکلاو به اندازه کافی حرارت نبیند باکتری کلاستریدیوم بوتولینوم در داخل ماده غذایی بخصوص غذاهای گوشتی باقی و در شرایط بی‌هوازی تولید سمی مهلک می‌کند.

بنابراین قبل از بازکردن بسته‌بندی، کلیه کنسروها حتی آنها را که ظروفی از جنس آلومینیوم دارند پس از به جوش آمدن آب به مدت 20 دقیقه بجوشانید. یادتان باشد آب جوش باید سطح کنسرو را بپوشاند. این را هم بدانید ظروف آلومینیومی به نفوذ آب مقاوم هستند پس نگران نفوذ رطوبت به داخل ماده غذایی نباشید.

همچنین از قراردادن این ظروف روی حرارت اجاق گاز اجتناب کنید، چرا که حرارت مستقیم در مدت زمان تعریف شده موجب آسیب به بافت و مواد مغذی غذا می‌شود و در صورت بسته بودن در کنسرو موجب ترکیدگی ظرف می‌شود.

برخی کارشناسان معتقدند حرارت میکروویو ممکن است به بدنه ظروف آلومینیومی آسیب رساند. این ظروف همچون قوطی‌های فلزی در برابر فساد باد کرده و غیر قابل مصرف می‌شود.

در ضمن از برخورد ظروف آلومینیومی با اجسام تیز و برنده جلوگیری کنید و پس از باز کردن محصول یک تا دو روز می‌توانید محصول را داخل یخچال در ظروف شیشه‌ای نگه دارید.

فاخره بهبهانی - جام‌جم