



دانستنی‌هایی درباره‌ی غذاهای آماده و نیمه آماده

انواع غذاهای پروتئینی کنسرو شده مانند کله‌پاچه، مایه ماکارونی و ... کاملاً استریل هستند و اگر خارج از یخچال هم نگهداری شوند، فاسد نمی‌شوند.

انواع غذاهای پروتئینی کنسرو شده مانند کله‌پاچه، مایه ماکارونی و ... کاملاً استریل هستند و اگر خارج از یخچال هم نگهداری شوند، فاسد نمی‌شوند.

اگر اهل خرید غذاهای آماده و نیمه‌آماده باشید و سری به فروشگاه‌های عرضه مواد غذایی بزنید، معمولاً 3 نوع غذای آماده یا نیمه‌آماده پیش روی شما خواهد بود. گروه اول شامل کنسروها، گروه دوم شامل غذاهای سردی مانند الویه یا انواع ناگت‌ها و برگرها و گروه سوم هم شامل برنج و خورش‌های حاضری می‌شود.

در این مطلب دکتر محمدحسین عزیزی، متخصص صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس، درباره‌ی تفاوت این 3 گروه از مواد غذایی حاضری با یکدیگر توضیحاتی داده‌اند؛ با ما همراه باشید.

آیا درست است که می‌گویند، کنسروها دارای بیش‌ترین میزان نگهدارنده در میان انواع غذاهای آماده هستند؟

نه، این تصور از آنجا در ذهن افراد نقش بست که مواد غذایی کنسروی با وجود اینکه دارای پروتئین‌های حیوانی هستند، در فروشگاه‌ها خارج از یخچال نگهداری می‌شوند و حدود 2 سال هم قابلیت نگهداری در دمای محیط دارند.

اگر به این غذاها نگهدارنده نمی‌زنند، پس چطور می‌توان آن‌ها را به مدت طولانی در دمای محیط نگهداری کرد؟

بسته‌بندی کنسروها بسیار مقاوم و غیرقابل نفوذ برای انواع میکروارگانیسم‌ها، هوا، نور، گازها، اکسیژن و گازکربنیک است. از سوی دیگر، زمانی که مواد غذایی داخل قوطی کنسرو بسته‌بندی می‌شوند، تا حدود 120 درجه سانتی‌گراد به مدت 15-30 دقیقه حرارت می‌بینند و علاوه بر پخته شدن، استریل هم می‌شوند. استریل کردن مواد غذایی باعث کشته شدن تمام میکروارگانیسم‌های آن‌ها می‌شود.

وقتی هیچ میکروارگانیسمی داخل ماده غذایی وجود نداشته باشد و بسته‌بندی آن هم به گونه‌ای باشد که امکان نفوذ عوامل رشد میکروب در ماده غذایی به صفر برسد، می‌توان آن ماده غذایی را برای مدتی طولانی و بدون نگرانی از فساد در دمای محیط نگهداری کرد. انواع غذاهای پروتئینی کنسرو شده مانند کله‌پاچه، مایه ماکارونی و ... کاملاً استریل هستند و اگر خارج از یخچال هم نگهداری شوند، فاسد نمی‌شوند. فقط نباید کنسروها را در معرض تابش مستقیم نور آفتاب و مکان بیش از اندازه گرم قرار داد. البته دمای معمولی خانه و آشپزخانه برای نگهداری از آن‌ها مناسب است.

در مورد غذاهای آماده سرد مانند سالاد الویه هم توضیح می‌دهید؟

این غذاها هم حاوی نگهدارنده نیستند اما از آنجا که سردند، کنسرو نمی‌شوند و امکان استریل کردن آن‌ها هم وجود ندارد، بنابراین معمولاً مدت زمان ماندگاری و مصرفشان کوتاه است. یعنی باید ظرف 2-4 روز مصرف شوند. الویه‌ها حاوی مواد پروتئینی مانند مرغ یا کالباس هستند و سس مایونز هم دارند.

به همین دلیل باید تا زمان مصرف داخل یخچال نگهداری شوند. در غیر این صورت شرایط رشد میکروارگانیسم‌ها در این غذاها و فاسدشدنشان به سادگی فراهم می‌شود. میکروب‌ها در غذایی مانند الویه زنده هستند و اگر شرایط مناسب برایشان فراهم شود، به راحتی رشد می‌کنند.

نباید کنسروها را در معرض تابش مستقیم نور آفتاب و مکان بیش از اندازه گرم قرار داد. البته دمای معمولی خانه و آشپزخانه برای نگهداری از آن‌ها مناسب است

فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس، کالباس، ناگت‌ها و برگرها هم حاوی نگهدارنده نیستند؟

چرا، تمام فرآورده‌های گوشتی حاوی نگه‌دارنده هستند. این مواد غذایی در حد پاستوریزه شدن حرارت می‌بینند و به همین دلیل میکروب زنده در آن‌ها وجود دارد و اگر شرایط مناسب برای میکروب‌ها فراهم شود، امکان فاسد کردن ماده غذایی را ایجاد می‌کنند.

تفاوت مواد پاستوریزه و استرلیزه شده چیست؟

در فرآیند پاستوریزه کردن، فقط میکروب‌های بیماری‌زا از بین می‌روند ولی با استرلیزه کردن تمام میکروارگانیسم‌ها از بین خواهند رفت.

چرا با وجود پاستوریزه کردن، باز هم به فرآورده‌های گوشتی نگه‌دارنده می‌زنند؟

زیرا برخی میکروب‌های زنده موجود در فرآورده‌های گوشتی بسیار خطرناک هستند و ممکن است در اثر رشد سموم خطرناک و مسمومیت‌زایی ترشح کنند. این میکروب‌ها فقط در گوشت‌ها وجود دارند و به همین دلیل هم به فرآورده‌های گوشتی، نگه‌دارنده می‌زنند تا جلوی رشد و تکثیر میکروب‌های زنده را بگیرند.

فرآیند تولید برنج و خورش‌های حاضری به چه صورت است. چرا آن‌ها هم نیازی به نگهداری در یخچال ندارند؟

روند تولید این غذاها هم شبیه تولید کنسروهاست. فقط نوع بسته‌بندی آن‌ها با کنسروها متفاوت است. یعنی برنج و خورش‌های حاضری را در بسته‌های چند لایه (لمینه) و پلاستیکی بسته‌بندی می‌کنند تا امکان نفوذ نور، هوا و اکسیژن را به غذا از بین ببرند. برنج و خورش‌های حاضری هم کاملاً پخته و استریل می‌شوند و به همین دلیل نگرانی از نگهداری آن‌ها خارج از محیط یخچال و به مدت طولانی وجود ندارد. این گروه از مواد غذایی هم حاوی نگه‌دارنده نیستند.

این مواد غذایی بعد از باز شدن بسته‌بندی‌شان هم همچنان استریل هستند؟

نه، بعد از باز کردن بسته‌بندی باید آن‌ها را ظرف یکی دو روز مصرف کرد چون میکروب‌های موجود در محیط می‌توانند به ماده غذایی نفوذ کنند و باعث فساد آن شوند.

آیا برنج‌ها یا خورش‌های آماده‌ای که با ظرفشان گرم شده‌اند را می‌توان مصرف نکرده باز هم در کابینت نگهداری کرد؟

اگر در آن‌ها باز نشود، می‌توان حدود یکی دو هفته بعد هم آن‌ها را مصرف کرد. اگر یک ماه یا بیشتر گذشت، باید برنج یا خورش را دوباره گرم و مصرف کنید. گرم کردن کنسروها و برنج و خورش‌های حاضری ما را از کشته شدن میکروب‌های احتمالی مطمئن می‌کند. هرچند این غذاها استریل هستند و نیاز چندانی به گرم کردنشان نیست. احتمال وجود میکروب یا ترشح سموم در این مواد غذایی، یک در میلیون است و گرم کردن آن‌ها در آب جوش، بیشتر برای ایجاد حس چشایی بهتر انجام می‌شود.

این غذاها باید بعد از گرم شدن داخل یخچال نگهداری شوند؟

اگر درشان باز نشود، حتی بعد از گرم کردن هم می‌توان آن‌ها را در محیط آشپزخانه نگهداری کرد.

محدودیتی در مورد مصرف غذاهای آماده برای افراد خاصی وجود دارد؟

افرادی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف‌تر است، مانند بچه‌ها، سالمندان یا خانم‌های باردار یا آن‌هایی که دچار بیماری‌های خاصی مانند دیابت یا فشارخون بالا هستند، باید مواد غذایی آماده یا کنسروی را با احتیاط مصرف کنند. به طور کلی، هرچه مواد اولیه غذاهای ما تازه‌تر باشد، مسلماً ارزش تغذیه‌ای آن‌ها بالاتر می‌رود. این گروه غذاها فقط برای مواردی که مواد غذایی تازه در دسترس نیستند، تولید و روانه بازار شده‌اند و نباید جای مواد غذایی تازه را در سبد غذایی خانواده‌ها بگیرند.

سال آخر اینکه زمینه ایجاد فساد در کدام گروه از این مواد غذایی بیشتر است؟

معمولاً زمینه ایجاد فساد در فرآورده‌های گوشتی و غذاهای حاوی پروتئین حیوانی بیشتر است و بعد از آن هم غذاهای حاوی مواد لبنی بیش‌ترین زمینه ایجاد فساد را دارند.

منبع: salamatiran.com