

درباره اینکه چه موادی را نباید در فریزر نگه داشت نکات زیادی وجود دارد که در زیر به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم:

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پزشکان؛ با تغییر سبک زندگی میل به نگهداری مواد غذایی مورد نیاز در فریزر خانه افزایش یافته است و خانواده‌های بسیاری مواد غذایی چند ماه خود را در آن نگهداری میکنند اما برای این کار، آگاهی از روش نگهداری صحیح و اینکه چه غذاهایی را نباید در فریزر گذاشت، بسیار مهم است.

- 1 - همه سبزیجات برای فریز کردن مناسب نیستند؛ سبزیجات نرم و لطیفی مانند کاهو هنگامی که فریز شوند خراب شده و خواص غذایی خود را از دست می‌دهند.
- 2 - سس‌های کریمی نیز داخل فریزر به اصطلاح بریده شده و غیر قابل استفاده می‌شوند.
- 3 - قهوه هم نباید در فریزر گذاشته شود؛ به ویژه قهوه تیره.
- 4 - یکی دیگر از مواد غذایی که نباید در فریزر نگهداری شود تخم مرغ است.
- 5 - غذاها نباید برای مدت نامحدود داخل فریزر نگهداری شوند؛ به ویژه انواع سوپ، غذاهای آب‌پز، گوشت پخته، غذاهای استیکی و سرانجام برشته شده‌ها.
- 6 - نباید غذای آلوده داخل فریزر قرار بگیرد. فریز کردن، تمام باکتری‌ها را نمی‌کشد در واقع غذاهای فریز شده باکتری‌ها را غیرفعال می‌کند اما آنها را از بین نمی‌برد. این سخن به معنی آن است که اگر غذای آلوده داخل فریزر قرار بگیرد، به همان میزان مضر خواهد بود و باکتری‌های آن فقط غیرفعال می‌شوند. با گرم کردن دوباره آن، باکتری‌ها فعال شده و غذای شما سالم نخواهد بود.
- 7 - اگر گوشتی که طبخ نشده بارها بیرون از فریزر قرار بگیرد و یخ آن باز شود خاصیت خود را به کلی از دست می‌دهد. بهترین راه برای نگهداری گوشت این است که آن را تازه مصرف کنید.
- 8 - فریزر بهترین جا برای نگهداری طولانی مدت غذا نیست.
- 9 - دما در فریزر نیز هر زمان که در آن باز و بسته می‌شود تغییر می‌کند. ممکن است غذا یخ زده باقی بماند اما روند فریز شدن آن کند پیش برود و کریستال‌های یخی یا به اصطلاح برفک نیز داخل فریزر ایجاد شود، بنابراین تا می‌توانید درهای فریزر را فقط در مواقع لزوم باز کنید.
- 10 - غذاهای سرخ‌کردنی مانند ناگت‌های گوشت و یا سیب زمینی سرخ‌کرده باید سرعت مصرف شوند و آن را در داخل فریزر قرار ندهید چرا که روغن در داخل آن باقی می‌ماند و ضررش بیش از پیش می‌شود.
- 11 - یکی از اشتباه‌ترین کارهایی که می‌توان انجام داد قرار دادن غذاهای دارای تاریخ انقضا در داخل فریزر است. عده‌ای به این فکر می‌کنند که شاید این مواد در داخل فریزر می‌تواند مدت زمان بیشتری دوام بیاورد اما این طرز فکر بسیار اشتباه است چرا که موادی که تاریخ انقضا داشته باشند به هیچ عنوان بیشتر از زمان تعیین شده سالم باقی نمی‌مانند. بهتر است تا این مواد را در داخل یخچال قرار دهید و تا پایان تاریخ انقضا آن‌ها را مصرف کنید