



خوراکی‌هایی که هرگز نباید در یخچال گذاشت
برخلاف تصور ما که می‌توان مواد غذایی را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری کرد، کارشناسان معتقدند قرار دادن برخی خوراکی‌ها در یخچال موجب از بین رفتن طعم و مزه و در مواردی تغییر بافت آنها می‌شود.

تصور همه ما از یخچال وسیله‌ای است که می‌توان مواد غذایی را برای مدت زمان طولانی در آن نگهداری کرد. این موضوع در مورد اکثر خوراکی‌ها واقعیت دارد چنانچه بدون یخچال قادر به نگهداری گوشت، محصولات لبنی و بسیاری از انواع مواد غذایی در خانه نیستیم. یخچال به راستی معجزه‌های محسوب می‌شود که شیوه غذا خلواده‌ها را متتحول ساخته است. اما به تازگی شخص شده است که برخی خوراکی‌ها تازگی خود را در یخچال از دست می‌دهند. همچنین برخی اوقات سرد کردن خوراکی‌ها طعم و عطر آنها را کاهش می‌دهد و تغییراتی نیز در بافت آنها ایجاد می‌کند.

در این گزارش به چند خوراکی اشاره شده است که نگهداری آن‌ها در یخچال باعث می‌شود هرگز از چشیدن طعم واقعی آن‌ها لذت نبریم. این در حالی است که با نگهداری آن‌ها در دمای اتفاق می‌توان از نابودی غیرعمدی بسیاری از مواد مغذی آن‌ها پیشگیری کرد.

1- گوجه فرنگی

گوجه فرنگی از مواد غذایی است که نباید آن را در یخچال قرار داد زیرا سرد کردن گوجه فرنگی باعث می‌شود طعم و مزه خود را از دست بدهد و بافت آن نرم شود. همچنین در صورتی که گوجه فرنگی‌ها نرسیده باشند باید آن‌ها را پشت یک پنجره آفتاب‌گیر قرار داد. اما اگر گوجه فرنگی‌ها بیش از حد رسیده باشند بهتر است آن‌ها را پخت و بعد در یخچال نگهداری کرد.

2- سبز زمینی

بهترین روش برای نگهداری سبز زمینی، قرار دادن آن‌ها در یک مکان سرد و تاریک می‌باشد اما یخچال خیلی خنک است. سرمای یخچال نشاسته سبز زمینی را از بین می‌برد و بافت سبز زمینی را پودری می‌کند که خوردن آن خوشایند نیست. همچنین نشاسته سبز زمینی در یخچال به قند تبدیل می‌شود که بر طعم آن تاثیر می‌گذارد.

3- پیاز

از بیگ خوراکی‌هایی که نباید در یخچال قرار داد، پیاز است. پیاز در یخچال سریعتر از محیط درون اتفاق فاقد می‌شود. زمانی که پیاز در یخچال نگهداری شود خلی سریع رنگ آن قهوه ای شده و بافت آن نرم می‌شود. بهترین مکان برای نگهداری پیاز قرار دادن آن در دمای اتفاق و به دور از تابش نور خورشید است؛ اما زمانی که پوست پیاز کنده شود بهتر است که آن را در یک کیسه فریز در قفسه سبزیجات یخچال نگهداری کرد.

4- سیر

وقتی سیر در یخچال قرار می‌گیرد طعم و رایحه خود را از دست می‌دهد؛ برای حفظ طعم و رایحه سیر باید آن را در یک ظرف خنک و خشک که هوا از آن عبور می‌کند قرار داد. پاکت‌های کاغذی نمونه خوبی برای نگهداری سیر هستند اما باز هم باید به یاد داشت زمانی که سر سیر بریده می‌شود این سبزی شروع به خراب شدن می‌کند. بنابراین باید آن را در عرض 10 روز مصرف کرد.

5- میوه های هسته دار

میوه های هسته دار مانند شلیل، زرد آلو، انبه، آلو، هلو مانند گوجه فرنگی در صورت نگهداری در یخچال رسیده نمی شوند و خواص غذایی آن ها از بین میرود.

6-ملون ها

بهترین مکان برای نگهداری تمام انواع ملون ها مانند طالبی، هندوانه و گرمک، قرار دادن آن ها در دمای اتاق است. برخی تحقیقات نشان می دهند که قرار دادن ملون ها در یخچال خلی سریع باعث از بین بردن محتوی آنتی اکسیدانی آنها می شود. بنابراین با نگهداری ملون ها در دمای اتاق اطمینان حاصل می شود که میوه سالم تری مصرف می کنید. با این حال باید توجه داشت که بعد از بریدن ملون ها باید آنها را در یخچال قرار داد و می توان آن ها را برای 3 یا 4 روز در یخچال نگهداری کرد.

7-عمل

عمل زمانی که در یخچال قرار می گیرد، ساختاری کربستالی مانند پیدا کرده و سفت می شود. بنابراین عملای اعملا غیر قابل استفاده می شود و دیگر طعم خوبی نخواهد داشت. اما با قرار دادن عمل در دمای اتاق می توان آن را برای مدت زمان طولانی نگهداری کرد. همچنین در نظر داشته باشید عمل هایی که بر اثر نگهداری طولانی مدت سفت می شوند را می توان با انداختن شیشه آن ها در آب گرم دوباره نرم کرد.

8-سس تند

نگهداری سس های تند در یخچال ایرادی ندارد اما مقداری از طعم تند خود را از دست می دهد. از سوی دیگر واقعا نگهداری سس های تند در یخچال ضرورتی ندارد زیرا این سس ها مقابله زیادی سرکه دارند که از رشد بالکتری پیشگیری می کند.

9-قهوه

اگر از افراد طرفدار قهوه هستید، حتما می دانید که تقاویت زیادی میان یک قهوه خوب و بد وجود دارد. قرار دادن قهوه در یخچال چه به صورت دانه های قهوه و یا پودر قهوه باعث می شود که آب به خود جذب کند و در نتیجه قهوه خوب دم نکشد. بهترین روش برای نگهداری قهوه، قرار دادن آن در دمای اتاق و در یک ظرف در داری است که هوا در آن نفوذ نکند.

10_نان

نان در کل فلسفه شدنی است و زود کپک می زند. برخی افراد برای جلوگیری از کپک زدن نان، آن را در یخچال می گذارند اما نگهداری نان در یخچال باعث می شود خشک و سفت شود و دیگر خوشمزه نباشد. بهترین روش برای نگهداری نان، قرار دادن آن در جاناتی و مصرف کوتاه مدت آن است اما اگر مجبورید که نان را برای مدت زمان طولانی تری نگهداری کنید، بهتر است آن را در فریزر قرار داده و بعد در توستر گرم و مصرف کنید.

نتیجه

در مجموع برای حفظ طعم و مزه و بافت مواد غذایی که در این گزارش به آن ها اشاره شد، بهتر است آن ها درون ظرفی در دمای اتاق قرار داد اما توصیه می شود بعد از بریدن یا پخته شدن این مواد غذایی، آن ها را در یخچال نگهداری کرد.