

خریدهای غذایی نوروز

چه بخریم؟ چگونه نگهداری کنیم؟



استادیار دانشگاه علوم پزشکی قم
دکتر محمد حضوری

عزیزان هموطن طی یک یا دو روز قبل از عید نسبت به خرید میوه و آجیل به میزان قابل توجه و در مقادیر زیاد اقدام می‌کنند و در برخی موارد میوه‌ها را به صورت جعبه‌ای تهیه می‌کنند. البته روش نگهداری و ذخیره‌سازی این اقلام تا پایان تعطیلات از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا طی دوره زمانی دو هفته‌ای تعطیلات نوروز در ایران، بخشی از این میوه‌ها کیفیت خود را از دست داده و دورریز خواهند شد، لذا توصیه می‌شود میوه را در تنوع مورد نظر برای دوره‌های زمانی کوتاه‌تر تهیه کنید و به عنوان مثال، هر هفته میوه‌هایی تازه و مناسب تهیه نمایید. البته با به‌کارگیری برخی توصیه‌ها در هنگام خرید و نگهداری میوه‌ها می‌توان مدت نگهداری آنها را افزایش داد که در این مقاله به برخی از این نکات اشاره می‌شود.



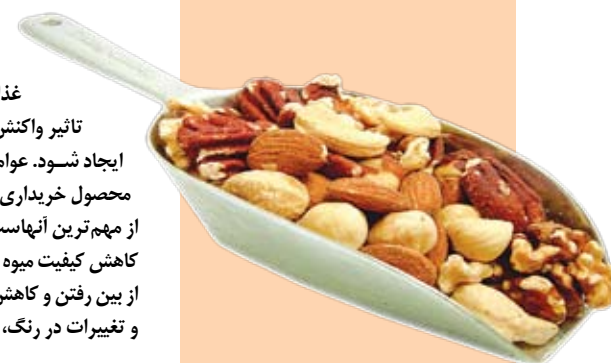
نکاتی در هنگام خرید میوه:

در هنگام تهیه میوه بهتر است انواع تازه‌تر و فاقد هر نوع له‌شدگی یا لکه‌های نشانگر رسیدگی زیاده از حد را انتخاب کنید. دقت داشته باشید که میوه‌ها دو نوع هستند. برخی انواع میوه‌ها باید در زمان جدا شدن از درخت به طور کامل رسیده باشند و در طی دوره نگهداری فرآورده‌های مربوط به رسیدگی در این میوه‌ها متوقف می‌شود (میوه‌های غیر کلاسیک). در حالیکه برخی دیگر از میوه‌ها را می‌توان در شرایطی که هنوز نرسیده‌اند، از ساقه درخت جدا نمود و در طی دوره نگهداری فرآورده‌های رسیدن در این میوه‌ها قابل انجام بوده و میوه به حد کامل رسیدگی خود می‌رسد (میوه‌های کلاسیک). گیلان، خیار، انگور، پرتقال و آناناس مهم‌ترین میوه‌های غیر کلاسیک و سیب، موز، هلو و گلابی مهم‌ترین میوه‌های کلاسیک هستند، بنابراین شما می‌توانید میوه‌های کلاسیک را در حالیکه هنوز رسیده کامل نیستند، خریداری کنید و با تنظیم عواملی نظیر دمای محیط، فرآورده‌های رسیدگی آنها را در طی مدت نگهداری تنظیم نمایید.

بهتر است در هنگام خرید میوه‌ها علاوه بر نگهداری آسان آنها، به ارزش تغذیه‌ای میوه‌ها نیز توجه داشته باشید. دقت کنید که هر یک از میوه‌ها تامین کننده نیازهایی خاص بوده و مواد مغذی ویژه‌ای را برای بدن تامین می‌نمایند، به عنوان مثال پرتقال را می‌توان به عنوان یک منبع خوب از ویتامین C در نظر داشت، در حالیکه سیب تامین کننده فیبر و برخی مواد مغذی می‌باشد. از طرف دیگر خیار یک منبع فیبر بوده و انرژی آن اندک است. بر این اساس سعی کنید تا در مهمانی‌ها پذیرایی هدفمند از میوه‌ها داشته باشید و تلاش کنید تا تنوع را در مصرف میوه‌ها رعایت نمایید.



خرید و نگهداری آجیل‌ها:



آجیل‌ها و مغز دانه‌ها از مغذی‌ترین مواد غذایی هستند و در صورتیکه میزان متعادلی از آنها در برنامه غذایی روزانه مصرف شود، می‌تواند نقش موثری در تامین برخی ویتامین‌ها، املاح و ترکیبات مغذی مهم نظیر اسیدهای چرب ضروری داشته باشد. البته توجه داشته باشید که انواع نمک زده آنها ممکن است برای برخی افراد مبتلا به فشار خون با تشدید علائم همراه شود. همچنین مصرف زیاده از حد مغزها به دلیل چربی زیاد موجود در آنها توصیه نمی‌شود.

مغز دانه‌ها در همه فصل‌ها یافت می‌شوند. هنگام خرید آجیل‌ها دقت کنید که این فرآورده‌ها فاقد شکاف، ترک‌خوردگی و کپک‌زدگی باشند. بهتر است این فرآورده‌ها را از بین اقلام تازه‌تر تهیه کنید. نگهداری طولانی مدت و ماندگی در آجیل‌ها موجب چروکیدگی سطحی و کاهش کیفیت مغز دانه‌ها خواهد شد.

آجیل‌ها را می‌توان در یک مکان سرد و خشک برای مدت چند ماه نگهداری کرد، البته در طی این مدت باید بسته آجیل‌ها به طور دوره‌ای برای جستجوی علائم فساد ناشی از آلودگی به کپک و یا آفات، کنترل شود. البته بهتر است برای نگهداری آجیل‌ها در مدت طولانی‌تر از یخچال و یا فریزر استفاده شود.

نکاتی در مورد نگهداری میوه‌ها:

فراموش نکنید که صدمات مکانیکی، تغییرات شدید درجه حرارت، برخی مواد شیمیایی و عوامل بیولوژیکی باعث تسریع روند فساد و خراب شدن میوه می‌شوند، به عنوان مثال دود وسایل نقلیه در مقادیر زیاد موجب بروز علائم سوختگی در بافت گیاهی می‌شود.

کاهش درجه حرارت، موجب کاهش سرعت تغییرات نامطلوب در میوه شده و فساد را به تأخیر می‌اندازد. از طرف دیگر، باید در به‌کارگیری فرایند سرد کردن و نگهداری میوه‌ها در محیط سرما دقت کرد تا از سرمازدگی میوه جلوگیری شود. جدول زیر حداقل دمای نگهداری برخی انواع میوه‌ها و علائم سرمازدگی در آنها را بیان می‌دارد:

علائم سرمازدگی و نقطه بحرانی برای نگهداری برخی میوه‌ها:

نام میوه	حداقل درجه حرارت نگهداری	علائم سرمازدگی
سیب	۳ درجه سانتیگراد	قهوه‌ای شدن داخلی، پوسیدگی نرم و تغییر رنگ
موز	۱۳ درجه سانتیگراد	تغییر رنگ، عطر و طعم ضعیف، و نارس بودن
پرتقال	۳ درجه سانتیگراد	سوراخ سوراخ شدگی و پیدایش لکه‌های قهوه‌ای

به‌طور معمول توصیه می‌شود میوه‌ها را در جعبه‌هایی ترجیحاً چوبی به دور از تابش نور خورشید و در دمای ۵-۲ درجه سانتیگراد و با رطوبت نسبی زیاد (حدود ۹۰ درصد) نگهداری کنید. تهویه مناسب محل نگهداری میوه‌ها می‌تواند نگهداری میوه‌ها را برای مدت طولانی‌تر ممکن سازد.

در طی دوره نگهداری به طور دوره‌ای (روزانه یا یک‌روز در میان) میوه‌ها را بررسی نمایید و اقلامی را که علائم رسیدگی زیاده از حد، قهوه‌ای شدن و یا له‌شدگی در آنها

قابل مشاهده است، از سایر میوه‌ها جدا کنید.

همچنین در هنگام نگهداری میوه‌ها تا حد امکان تلاش نمایید میوه‌ها با یکدیگر مخلوط نشوند. جالب است بدانید برخی از انواع میوه‌ها نظیر سیب از خود گازی متصاعد می‌کنند که موجب تسریع فرایند رسیدن سایر میوه‌ها می‌شود. بر این اساس تا حد امکان میوه‌ها را در فضاهای مجزا نگهداری کنید.

