



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره، سلامت و مراقبت دانش



نکات کلی برای خرید و نگهداری مواد غذایی ۲ (گوشت و سبزیجات)



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۳

گوشت

- از فروشگاه هایی که گوشت ها را در شرایط بهداشتی نگهداری می کنند خرید کنید.
- گوشت های تازه که رنگ صورتی یا قرمز روشن، بوی طبیعی و بافتی سالم، قابل ارتجاع و غیر لزج دارند را خریداری کنید.
- به تاریخ مصرف روی گوشت بسته بندی شده توجه کنید و از خرید بسته های آسیب دیده و تاریخ مصرف گذشته اجتناب کنید.

گوشت مرغ

- مرغ تازه که سطح آن درخشنده و مرطوب است و بوی غیر طبیعی نمی دهد را انتخاب کنید.
- مرغ مناسب باید وزنی بین یک و نیم تا حداکثر دو کیلو گرم داشته باشد.
- از مصرف پوست مرغ جداً خودداری کنید.

گوشت ماهی

- ماهی تازه و سالم باید دارای ظاهری درخشان با چشمهای برآمده و براق باشد.
- بافت ماهی باید محکم و قابل ارتجاع بوده و فلس ها محکم به بدن ماهی چسبیده باشد.
- وجود لکه های آبی تیره و سیاه روی شکم ماهی دلیل بر کهنگی آن است.



میوه و سبزی

- به هنگام خرید توجه داشته باشید که میوه و سبزی از سطح زمین فاصله داشته باشند.
- در انتخاب میوه و سبزی دقت داشته باشید که حتماً تازه ، سالم و تمیز باشند.
- هنگام حمل مواد غذایی باید برای جلوگیری از آلودگی ، سبزی ها و میوه ها را جدا از گوشت، نان و سایر مواد غذایی قرار دهید.
- سبزی و میوه را به صورت روزانه خریداری کنید تا تازگی و مواد مغذی آن حفظ گردد.
- از خرید سیب زمینی هایی که دارای شکاف، جوانه و زدگی هستند پرهیز کنید.
- سیب زمینی و پیاز را در جای خشک، خنک و بدون نور نگهداری کنید و به محض جوانه زدن هر چه سریعتر تا قبل از فاسد شدن مصرف کنید.
- برای نگهداری بهتر سبزیجات می توانید پس از شستشو و خارج شدن آب اضافه در ظرف دربدار پلاستیکی قرار دهید و به منظور جلوگیری از خراب شدن برای جذب رطوبت اضافه لابه لای آن دستمال حوله ای آشپزخانه (دستمال کاغذی) قرار دهید.
- برای نگهداری خیار شسته شده نیز می توانید از این روش استفاده کنید.
- بهتر است سبزی ها را به صورت خام و در بسته های کوچک در فریزر نگهداری کنید.