

شیر و فرآورده های آن

- در هنگام خرید شیر و فرآورده های پاستوریزه آن به تاریخ تولید و مصرف آن توجه کنید.
- بهتر است در صورت مشکوک بودن به سلامت شیر قبل از مصرف حداقل به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید.
- کشک را به صورت پاستوریزه تهیه کنید و قبل از مصرف حتماً بجوشانید.

تخم مرغ

- از خرید تخم مرغ شکسته یا ترک خورده خودداری کنید.
- در صورت وجود تاریخ مصرف، هنگام خرید به آن توجه نمایید.
- تخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید.
- تخم مرغ را برای نگهداری در یخچال بشوید و فقط قبل از مصرف پوست بیرونی آن را بشوید.
- هنگام مصرف تخم مرغ، آنها را یکی یکی در ظرف جداگانه شکسته و در صورت داشتن لکه و بوی نامطبوع از مصرف آن خودداری کنید.

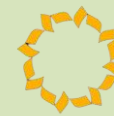
حبوبات

- هنگام خرید حبوبات دقت شود که عاری از سوراخ و آفت زدگی باشند.
- برای نگهداری حبوبات آنها را در ظروف دربسته، در جای خشک و خنک نگهداری کنید.



مغزها (پسته ، گردو ، بادام و ...)

- در هنگام خرید مغزها توجه داشته باشید که دارای ظاهری سالم و عاری از کپک زدگی و بوی نامطبوع باشند.
- برای نگهداری آجیل و مغزها جای سرد و خنک را انتخاب کنید.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دانشگاه شهید بهشتی - معاونت مرکزی آموزشی



دانشگاه علم و صنعت ایران
مرکز آموزش سلامت و بهداشت

نکات کلی برای خرید و نگهداری مواد غذایی ۳ (حبوبات، لبنیات، تخم مرغ)



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۳