# حيل تساعدك على التحقق من جودة الأطعمة

قد لا تكون المنتجات الغذائية ذات الجودة الرديئة سيئة الطعم فحسب، بل يمكن أن تتسبب أيضًا في مشاكل صحية ، ما يجعل اختيار الأطعمة المناسبة أمرًا مهمًا للغاية. على سبيل المثال ، يمكن أن تسبب المادة التي تستخدم لزيادة حجم البطيخ ووزنه بالغثيان والقيء والإسهال.

لذلك، جمعنا لك مجموعة من النصائح العملية و حيل تساعدك على التحقق من جودة الأطعمة :

**اختيار البيض الطازج**

يمكن القيام باختبار بسيط بكوب من الماء ليساعدك على التحقق من جودة البيض. ضع بيضة في كوب من الماء وانظر ماذا يحدث. إذا كانت البيضة تغرق لتصبح على جانبها ، فهي طازجة وجيدة للأكل ؛ إذا كانت تغرق ولكن تقف في زاوية الكوب ، فهي تبلغ 1-2 أسابيع من العمر ؛ وإذا كانت البيضة تطفو على سطح الماء ، فستكون قديمة جدًا بحيث يجب رميها.

هناك أيضًا طريقة لمعرفة الفرق بين بيض المزرعة الطازج والبيض العادي من محل بقالة. انتبه إلى لون صفار البيض. بيض المزرعة يتمتع بلون صفار داكن اللون، بينما صفار البيض العادي يكون فاتح.

**القيام باختبار الصوت للوح الشوكولاتة**

بعض الشركات المصنعة ممكن ألا تقول الحقيقة بشان المحتويات الحقيقية للكاكاو في الشوكولاتة. للتحقق من محتوى زبدة الكاكاو في الشوكولاتة، قم بكسر لوح الشوكولاتة واسمع الى الصوت. سينتج اللوح الذي يحتوي على نسبة عالية من زبدة الكاكاو صوتًا عاليًا، في حين أن اللوح الذي يحتوي على محتوى قليل من الكاكاو سيصنع صوتًا ناعمًا.

**اختيار الأفوكادو الجيد**

هناك العديد من النصائح العملية التي يمكنك استخدامها لاختيار ثمرة أفوكادو لذيذة وطازجة. قم بتقشير جذع الأفوكادو، إذا انتزع بسهولة، وهناك لون أخضر تحته، فإن الأفوكادو جيدة وناضجة. إذا كان هناك لون بني تحت الجذع، فإن الأفوكادو أصبحت ناضجة أكثر من اللزوم. إذا لم تتمكن من إزالة الجذع، فلا يمكنك تناول هذه الثمرة بعد.

**رمي البطيخ المتشقق**

إذا قمت بقص ثمرة بطيخ وشاهدت الشقوق على سطحها، فمن الأفضل التخلص منها. قد تكون هذه الشقوق الناتجة عن المواد الكيميائية لزيادة حجم ووزن البطيخ. عند تناولها، قد تسبب هذه المواد الكيميائية مشاكل صحية خطيرة بما في ذلك التسمم.

**تخلص من بلح البحر المفتوح**

تأكد من أن جميع أنواع بلح البحر التي ستطهوها مغلقة بإحكام. إذا رأيت بلح البحر المفتوح، فقم بالنقر عليه، اذا أغلقت الثمرة، فهذا يعني أنها حية وصالحة للأكل. عند طبخ بلح البحر، تفتح جميع الحبات الجيدة، إذا رأيت واحدة مغلقة في المقلاة ، فمن الأفضل التخلص منها.

**اختر الروبيان مع رؤوسهم**

إذا كنت ترغب في شراء روبيان طازج ، فاختر الروبيان مع رؤوسهم، لأن الذين ليس لديهم رأس قد يكونوا مفرزين. عادة ما يتم تجميد الروبيان وتصديره بدون رأس لأن رؤوس الروبيان تحتوي على الكثير من الدهون التي يمكن أن تفسد النسيج عند تخزينها لفترة طويلة.

**تجنب الفواكه المجففة اللامعة والمشرقة اللون**

قد تضيف بعض الشركات المصنعة مواد حافظة لجعل الفواكه المجففة تبدو أكثر جاذبية وتمنع فقدان اللون. قد تحتوي هذه الفاكهة على كبريتات خطرة على الصحة. لتجنب هذا الخطر ، اختر الفواكه المجففة بألوان بنية أو رمادية اللون بدلاً من الألوان الزاهية.

**اختر الفراولة باللون الأحمر الداكن**

هناك العديد من النصائح حول كيفية اختيار الفراولة الجيدة. حاول شراء الفراولة خلال الموسم بدلاً من شراء تلك المستوردة ، حيث يتم اختيارها عادة قبل نضوجها. ابحث عن الفراولة ذات اللون الأحمر الزاهي وتجنب تلك التي تحتوي على بقع بيضاء حول الجذع لأن هذا قد يعني أن الثمرة لم تنضج بعد . لا تخافوا من شراء الفراولة بأشكال غير كاملة وأحجام مختلفة حيث أن نفس الحجم والشكل المثالي لا يضمنان المذاق الجيد.

**رمي الفطر إذا كان داكن اللون**

يكون الفطر الفاسد لزج على السطح ويصبح أكثر قتامة في اللون . عندما تبدأ هذه العملية يمكن أن تدمر الفطر بسرعة ، لذلك فمن الأفضل طهي الفطر بينما لا يزال طازجًا.