

# أطعمة يمكن استهلاكها بعد انتهاء صلاحيتها

يلعب تاريخ صنع الأطعمة ومدة صلاحيتها دورا كبيرا لان هناك العديد من المنتجات يجب استهلاكها ضمن فترة زمنية محددة خاصة اللحوم والاسماك لانها تسبب تسمما غذائيا في حال انتهت صلاحيتها.

في المقلب الآخر، يوجد العديد من الاطعمة التي يمكن استهلاكها بعد انتهاء مدة صلاحيتها المدونة عليها، ومن هذه الاطعمة نذكر:

## 1- الأطعمة المعلبة

يمكن استهلاك مجموعة كبيرة من المعلبات بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها، لكن شرط أن تكون مخزنة بشكل سليم بعيدا عن اشعة الشمس المباشرة، والعبوة سليمة من اي تلف خارجي. ووفقا لخبراء التغذية تبقى الأطعمة المعلبة صالحة للاستهلاك لمدة قد تصل إلى 4 سنوات.

## 2- البسكويت والمقرمشات

على الرغم من انه ينصح بتناول هذه المأكولات عند شرائها الا ان ذلك لا يعني يجب التخلص منها فورا بل على العكس يمكن ان تبقى صالحة للأكل بعد اسابيع من فتحها. وفي حال فقدت قرمشتها ينصح بوضعها على فوط ورقية، في الميكروويف لحوالي 40 ثانية، وستستعيد قرمشتها.

## 3- المعكرونة

في حال تم الإحتفاظ بالمعكرونة في مكان جيد داخل وعاء محكم الإغلاق فهي صالحة للإستعمال حتى بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها المدون على العبوة لمدة التي قد تصل إلى 3 سنوات.

## 4- البيض

الإحتفاظ بالبيض في الثلاجة يمكن ان يبقيه صالحا لأكثر من 3 أسابيع، ولكن في حال انبعثت منه رائحة كريهة يجب التخلص منه فورا.

## 5- الخضراوات المجمدة

يمكن الإحتفاظ بالخضروات لمدة أطول من خلال تجميدها في الفريزر. ولكن، عند اخراجها وتذويبها لا يعاد تثليجها مرة جديدة.

## 6- المخللات والمرى

تبقى المخللات صالحة للإستعمال لأكثر من سنتين، شرط ان تكون العبوة مغلقة بشكل محكم. لان المخللات يتم تحضيرها مع إضافة الملح والخل ما يمنع أي بكتيريا من التكون عليها. وهذه هي الحال أيضا بالنسبة للمررى.

## 7- الشوكولا

إذا لم يظهر أي اثر ابيض على الشوكولا فهذا يعني أنه صالح للإستهلاك، حتى بعد انتهاء تاريخه.