

علامات تدل أن الأطعمة أصبحت غير طازجة

وفقًا للعديد من الأبحاث، يعاني 1 من كل 10 أشخاص في العالم مرة واحدة على الأقل من تسمم غذائي معتدل في السنة. إن نضارة المنتجات في منزلك أمر مهم لك ولصحة عائلتك. وأحيانًا يمكنك معرفة ذلك من خلال كوب بسيط من الماء.

قد يكون من الصعب معرفة المنتجات الطازجة أو غير الطازجة. فيما يلي بعض الحيل البسيطة لمعرفة نضارة بعض الأطعمة الشائعة.

1- الحليب

هل تعلم أن الحليب السائل غير المفتوح يبقى جيدًا لمدة أسبوع تقريبًا بعد تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة؟ هذا ينطبق على 1%، 2%، والحليب الخالي من الدسم.

للحفاظ على الحليب المفتوح طازجًا، قم بوضع درجة الحرارة بالثلاجة على درجة 40 فهرنهايت أو أكثر ولا تضع العبوة على أرفف الثلاجة - فقط في الداخل.



2- التوابل والصلصات

بالنسبة لأولئك الذين يحبون الكاتشب والمايونيز، هذه المعلومات حاسمة.

- الصلصة تبقى جيدة لمدة تصل إلى عام واحد غير مفتوح على رف المؤن وان كانت مفتوحة حوالي شهر واحد في الثلاجة.
- المايونيز غير مفتوح هو جيد في مخزن المؤن لمدة تصل بين 4 أو 3 أشهر فقط في الثلاجة.

إذا اكتشفت تغيرات طفيفة في تركيبة الصلصات بعد استخدامها لفترة من الوقت أو يبدو أن الطعم يكون مصابًا به - قم بإلقائها بسلة المهملات بدون تردد.

إليك تاريخ صلاحية بعض الصلصات على الرف:

- صلصة الصويا - إذا فتحت: تبقى صالحة الى 3 سنوات، إذا لم تكن مفتوحة: غير محددة تقريبا.
- الخردل - إلسنتين غير مفتوحة ومفتوحة سنة واحدة فقط.
- صلصة تاباسكو - حتى يصبح لونها داكناً، إنها آمنة جداً للأكل.

3- البطيخ

- يُصعب اختيار رأس البطيخ الجيد، لكن إن كان موجود لديك بالفعل بالمنزل، يجب أن تكون على علم بالأمور التالية:
- جاف وقاسي- إذا كان يمكنك سحب لب البطيخ بعيداً عن البذور، فإنه لم يعد جيداً.
- طري- بمجرد تحول اللب بهذه الطريقة، لا يمكن أكل البطيخ بعد الآن.
- يمكن أن يكون البطيخ مختلفاً من الخارج بسبب نوعه ، لكن بالداخل ، اللون الذي يجب أن كونه هو أحمر داكن أو أحمر داكن. ستظهر أي تغيرات في لون البطيخ بلون وردي فاتح، أبيض، الأمر الذي يعني أن البطيخ أصبح قديم ولا يمكن تناوله.



4- اللحم المفروم

- يمكن الاحتفاظ باللحم المفروم بالثلاجة لمدة يومين فقط أو في الفريزر لبضعة أشهر، وحيث عليك دائماً رميه في الحالات التالية:
- يصبح لون اللحم داكن
- يبدو طري
- يتغير رائحته

5- اللحم المقدد

- يمكن أن يبقى اللحم المقدد طازجاً في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين بعد شرائه إذا لم يتم فتح العبوة وتخزينها بشكل صحيح. ومع ذلك، عليك رميه:
- إن كان يحتوي اللحم المقدد على القليل من اللون الأخضر والأزرق.
- إن كان طرياً قليلاً .
- إن كان لزجاً .

▪ إن كان لديه رائحة غريبة .

6- البيض

يبقى البيض جيداً لمدة تصل إلى 3 أسابيع في الثلاجة أو سنة واحدة في الفريزر، لكن إذا كنت تشك بجودة البيض الموجود لديك، فقط خذ كوباً أو وعاءاً مملوءاً بالماء وأغمس البيض فيه .

▪ إذا غرق البيض بسهولة، فإنه صالح!

▪ إذا غام على الوجه، فعليك رميه .



7- الزبادي

يمكن أن يبقى الزبادي محفوظاً في الثلاجة لمدة أسبوع دون فتح فقط 5 أيام إذا تم فتحه. حتى إذا كان قد تم فتح الزبادي حديثاً، فقد يكون سيئاً - ابحث عن علامات صغيرة من العفن أو حتى تغير لونه بشكل طفيف- إذا وجدت أيّاً منهما، فقم برميّه على الفور.

8- سمك السلمون

شرائح اللحم السلمون تبقى جيدة لمدة تصل إلى يومين في الثلاجة أو 2 إلى 3 أشهر مجمدة. يجب تجميد السلمون وأي سمكة أخرى لهذه المسألة قبل أن تفسد في الثلاجة .

