

در هنگام خرید مواد غذایی به چه نکاتی توجه کنیم؟

خرید مواد غذایی

تاریخ مصرف را کنترل کنید. تاریخ مصرف در روی بسته مواد غذایی فاسد شدنی ذکر می شود و مدت زمانی را که ماده غذایی، قابل خوردن است، مشخص می کند.

شما نمی توانید از ظاهر یا بوی غذا از سالم بودن آن مطمئن شوید. اگر ماده غذایی قبل از انقضای تاریخ مصرف، خورده و یا منجمد نشود (در صورتی که قابل انجماد باشد) آن را دور بریزید.

برچسب روی بسته بندی بعضی از مواد غذایی دستوراتی است که اگر به آن ها عمل نشود، مواد غذایی را نمی توان حتی تا زمان تاریخ مصرف هم به خوبی محافظت کرد. فروش مواد غذایی پس از انقضای تاریخ مصرف غیر قانونی است.

در مورد تخم مرغ باید عبارت «بهتر است تا قبل از تاریخ ... مصرف شود» روی بسته بندی آن ذکر شود. در خرید از فروشگاه هایی که در آن ها بهداشت به طور کامل رعایت نمی شود، بیش تر دقت کنید. در مورد غذاهایی که در یخچال یا فریزر نگه داری می شوند، باید دقت کرد که بیش از حد انباشته نشوند تا سرمای کافی به تمام بسته ها برسد.

از خرید بسته های آسیب دیده اجتناب کنید.

از فروشگاه هایی که گوشت خام و پخته را جدا از هم نگه داری نمی کنند، خرید نکنید. فروشنده باید پس از جا به جا کردن مواد غذایی خام، دست های خود را کاملاً بشوید و سپس به غذاهای پخته دست بزند.

سعی کنید غذاهای سرد یا منجمد شده را آخر از همه خریداری کنید.

حمل مواد غذایی به خانه

تکه های مرغ و گوشت خام را به طور کامل و جداگانه بسته بندی کنید، به ترتیبی که نتوانند با مواد غذایی دیگر تماس داشته باشند.

مواد غذایی خام را جدا از غذاهای آماده مصرف، بسته بندی کنید.

مواد غذایی سرد یا منجمد شده را با هم و ترجیحاً در یک محفظه خنک قرار دهید و هر چه سریعتر آن ها را به یخچال یا فریزر منتقل کنید. قرار دادن چنین موادی در محل کار یا اتومبیل گرم و یا حتی حمل آن ها به مدت یک ساعت در طی خرید، می تواند دمای آن ها را افزایش دهد و باعث ازدیاد تعداد باکتری ها شود.

اگر مواد غذایی سرد شده را نمی توانید به سرعت به خانه منتقل کنید، یک محفظه عایق (یخدان) به شما کمک می کند تا آن ها را در دمای مناسب نگه داری کنید. اگر با اتومبیل خرید می کنید ، کشیدن یک پتوی تمیز روی بسته های مواد غذایی سرد منجمد شده به طور موقت به عایق کردن آن ها کمک می کند.

در هنگام خرید مواد غذایی غیربسته بندی شده و خام باید به کیفیت ظاهری آنها توجه شود که این کیفیت ظاهری شامل بو، رنگ و سلامت آنها می باشد همچنین این مواد باید در بهترین وضعیت طبیعی خود باشند: مواد غذایی باید در هنگام خرید مطابق برچسب کالا نگهداری شود برای مثال اگر روی برچسب بطری نوشته شده باشد دور از نور خورشید نگهداری شود در زمان خرید نیز باید بطری در همان شرایطی قرار داشته باشد.

در هنگام خرید همچنین باید به ماهیت مواد غذایی دقت شود و مواد غذایی نباید تغییر ماهیت داده باشند برای مثال آبلیمو تیره رنگ نباشد.

مواد غذایی باید از فروشگاه های مجاز و استاندارد خریداری شود و باید فروشندگان آنها شرایط بهداشت مواد غذایی را کاملاً رعایت کنند.

نان و غلات:

- نان را از فروشگاه ها و نانوائی هایی که اصول بهداشتی را رعایت می کنند تهیه کنید.
- از روزنامه برای بسته بندی و حمل مواد غذایی بخصوص نان استفاده نکنید.
- برای جلوگیری از بیات شدن نان آن را در ظروف دربسته و در فریزر نگهداری کنید.
- حتی الامکان نان را به مقدار نیاز روزانه خریداری کنید. در صورت خرید نان به تعداد زیاد، برای جلوگیری از بیات شدن در بسته های مصرف بسته بندی و در فریزر نگهداری کنید.
- غلات را در ظروف دربسته و در محیط خشک، تاریک و خنک و در معرض جریان هوا نگهداری کنید.

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 حتما 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 شود.
- 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 هرچه سریعتر تا قبل از فاسد شدن مصرف کنید.
- برای نگهداری سبزی ها می توان از روش های خشک کردن و یا انجماد استفاده کرد، بهتر است برای انجماد ضخامت بسته ها کم باشد.
- پس از شست و شوی سبزی ها آنها را در پارچه نازکی حداکثر به مدت سه روز در یخچال نگهداری کنید.
- بهتر است سبزی ها را به صورت خام و در بسته های کوچک در فریزر نگهداری کنید.

گوشت، مرغ و ماهی

- 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 دو کیلوگرم داشته باشد.
- از مصرف پوست مرغ جدا 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 سبز و سیاه روی شکم ماهی دلیل بر کهنگی آن است.
- هنگام خرید توجه نمایید که فرآورده های پروتئینی آخرین محصولاتی باشند که خرید می کنید.
- تا حد امکان از خرید جوجه کباب های خام رنگی که به اسم زعفرانی فروخته می شوند خودداری نمایید. استفاده از رنگ های مصنوعی بجای زعفران بسیار متداول است.

تخم مرغ، حبوبات، مغزها

- از خرید تخم مرغ شکسته یا ترک خورده خودداری کنید.
 - در صورت وجود تاریخ مصرف هنگام خرید به آن توجه کنید.
 - تخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید.
 - تخم مرغ را برای نگهداری در یخچال نشویید فقط قبل از مصرف پوسته بیرونی آن را بشویید.
 - 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 دقت داشته باشید که دارای ظاهری سالم و عاری از کپک زدگی و بوی نامطبوع باشند.
 - برای نگهداری آجیل و مغزها جای سرد و خشک را انتخاب کنید.

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 حتما بجوشانید.

شیر و سایر لبنیات حاوی مقادیر بالایی از کلسیم، پروتئین و ویتامین D هستند. هرچه چربی لبنیات بیشتر باشد، کالری آنها هم بالاتر می رود و در نتیجه با اضافه وزن و چاقی مواجه می شوید. به علاوه، با بالا رفتن چربی لبنیات، جذب مواد مغذی آنها مانند کلسیم در بدن کاهش می یابد، بنابراین می بینید که در این مورد، اتفاقا هرچه چربی لبنیات کمتر باشد، ارزش غذایی شان بیشتر می شود

خرید نمک

همواره از نمک‌های یددار تصفیه شده موجود در مراکز فروش معتبر استفاده نموده از مصرف نمک‌های فله یا سنگ نمک خودداری نمایید.

نمک باید دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت و دارای تاریخ تولید و انقضا باشد.

نمک را دور از نور آفتاب نگهداری نمایید.

وجود ناخالصی‌های نامحلول در آب در نمک از جمله مواردی است که در نمک‌های با کیفیت پایین و غیر استاندارد دیده می‌شود. یک راه ساده برای تشخیص این مواد در منزل وجود دارد. 5 قاشق غذاخوری نمک (حدود 50 گرم) را در 250 سی‌سی آب (حدود یک لیوان پر آب) ریخته و آنقدر هم بزنید تا نمک حل شود. سپس به ظرف محتوی آب نمک نگاه کنید. اگر رنگ محلول شفاف و بدون رسوب باشد میزان مواد نامحلول نمک در حد قابل قبول می‌باشد. اگر رنگ محلول کدر و حاوی رسوباتی است که در آب حل نمی‌شود از مصرف نمک صرف نظر نمایید.

غذاهای در معرض آفتاب

_از خرید فرآورده‌هایی که برای مدت طولانی در برابر نور آفتاب قرار گرفته‌اند خودداری نمایید، چرا که احتمال فساد میکروبی و شیمیایی در فصول گرم سال به حداکثر می‌رسد.

نور آفتاب ویتامین‌های موجود در دوغ را از بین برده سبب اکسید شدن چربی آن می‌شود.

_همچنین می‌تواند بر کیفیت انواع نوشابه و آب آشامیدنی نیز تأثیرگذار باشد. با اینکه بسیاری از مغازه‌داران این نوشیدنی‌ها را در برابر نور آفتاب قرار می‌دهند، از خرید این محصولات از این گونه مغازه‌ها خودداری نمایید.

_اگر برای تزئین غذای خود از چیپس سیب زمینی استفاده می‌کنید بدانید که گرما و نور آفتاب فساد روغن آن را تسریع می‌کند، بنابراین از خرید چیپس‌های در آفتاب مانده خودداری نمایید.

خرید زولبیا و بامیه

زولبیا و بامیه حاوی مقادیر زیادی روغن می‌باشد و استعداد زیادی برای فساد پذیری دارد، بنابراین ترجیحاً زولبیا و بامیه را از مراکز پرفروشی خرید نمایید که شیرینی برای مدت زیادی روی پیشخوان فروشگاه نمی‌ماند و معمولاً تهیه و فروش شیرینی‌هایشان روزانه است.

زولبیا و بامیه اگر در سینی‌های بدون پوشش برای مدت زیادی در معرض هوا قرار گیرد فاسد می‌شود. از طرف دیگر تماس با مگس و گرد و غبار هوا آن را ناسالم می‌کند.

تا حد امکان از خرید زولبیا با رنگ بسیار زرد و چشم‌نواز خودداری نمایید. به دلیل گرانی زعفران، استفاده از رنگ‌های مصنوعی بسیار متداول است.

خرید آش

اگر غذاهای آماده مثل آش خریداری می‌کنید، ترجیحاً از خانه با خود ظرف ببرید.

اگر مجبور به خرید آش در ظروف یکبار مصرف هستید مواظب باشید که فروشنده آش را در ظروف مخصوص غذاهای گرم بریزد.

عدم رعایت این نکته بیشتر در اماکن عمومی که هنگام افطار، چای داغ توزیع می‌کنند به چشم می‌خورد. از نوشیدن چای در لیوان‌های شفاف خودداری نمایید. ظروف با جنس پلی‌استایرن فوم‌دار و ظروف پلی‌استایرن سفید رنگ برای مواد غذایی گرم و مرطوب قابل استفاده می‌باشند.

حتماً شما این ظروف را که مخصوص توزیع نذورات می‌باشند بسیار دیده‌اید. ظروف با جنس پلی‌استایرن بی‌رنگ و شفاف فقط جهت نوشیدنی‌های سرد مناسب می‌باشند و استفاده از آن برای مواردی که دمای محتوای ظروف بیش از 65 درجه سانتی‌گراد بوده و یا اینکه لایه خارجی مواد غذایی محتوای آن چربی باشد که در تماس با ظرف قرار می‌گیرد ممنوع می‌باشد.

نکات مهم:

۱- در هنگام گرسنگی خرید نکنید.

این یکی از بزرگترین و اساسی ترین اشتباهاتی است که انجام می شود. خرید مواد غذایی در زمان گرسنگی، موجب تهیه و خرید مواد غذایی می شود که شما با توجه به ضعف و گرسنگی تمایل به مصرف آن ها دارید. این مواد غذایی اغلب از گروه محصولات فرآیند شده بوده و دارای مقادیر قابل توجهی چربی و کربوهیدرات است و انرژی زیادی دارند.

۲- در هنگام خرید، کودکان را همراه نبرید. در صورتی که کودک گرسنه باشد، انتخاب های غذایی ناسالمی شامل فرآورده های چرب و شیرین را شاهد خواهید بود. فرآورده هایی که قیمت بالا و ارزش غذایی اندکی دارند.

۳- با لیست خرید وارد فروشگاه شوید. در این صورت، شما تنها مواردی را تهیه می کنید که مورد نیاز شما است و از تهیه فرآورده های غیرضروری و صرف هزینه اضافی جلوگیری می کند.

۴- تا حد امکان مطابق با نیاز خود خرید کنید. رعایت این اصل به شما کمک خواهد کرد که مواد غذایی را تازه تهیه کرده و در کوتاهترین زمان ممکن به مصرف برسانید.

۵- بر اساس نحوه و زمان بندی مصرف خود خرید کنید. به عنوان مثال در صورتی که همین امشب میزبان کی میهمانی هستید، برای خرید موز، بهتر است انواع رسیده تر که پوست آن ها به طور کامل زرد رنگ است تهیه کنید.

۶- مواد غذایی را فصلی خرید کنید. تهیه مواد غذایی در فصل رویش آن ها، علاوه بر آن که با صرف هزینه ای کمتر همراه می باشد، ارزش غذایی بالاتری نیز داراست.

۷- مواد غذایی را با توجه به رعایت شرایط مناسب نگهداری تهیه کنید. مواد غذایی مانند محصولات لبنی باید درون یخچال نگهداری شوند.

تا حد امکان از فروشگاه هایی که فروشندگان آنها شرایط بهداشت مواد غذایی را رعایت می کنند خرید کنید.
- حتما به تاریخ تولید، انقضاء، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و علامت استاندارد توجه کنید و از خرید مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته است پرهیزید.

فروشندگان باید:
لباس تمیز داشته باشند.
کارت بهداشتی داشته باشند.
زخم و جراحت روی صورت و دست نداشته باشند.