



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید چمران

اصول تهیه و نگهداری مواد غذایی



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.

شیر و فراورده های آن

- * در هنگام خرید شیر و فراورده 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.

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 ساز و سیاه روی شکم ماهی دلیل بر کهنگی آن است.

تخم مرغ

- * در 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 نشوید 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.



تلفن : ۲۷۹۵۲۲۱۹

نمابر : ۲۲۹۳۶۶۶۳

گردآورنده : دفتر تغذیه و رژیم درمانی

تنظیم : مدیریت آموزش ۱۳۹۲

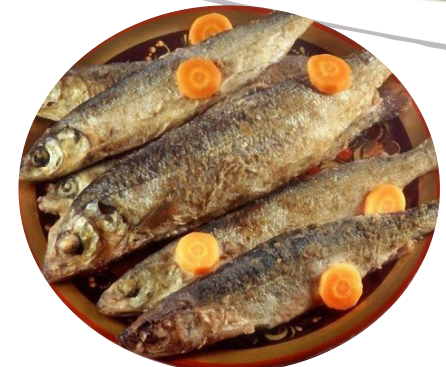
WWW.Chamranhospital.ir
chh@chamranhospital.ir

بیمارستان شهید چمران
Chamran Hospital
هدف ما سلامتی شماست
رضایت شما آرزوی ماست

برای حفظ سلامتی بدن غذایی که می خوریم باید سالم و مقوی باشد. برای این منظور باید مواد غذایی سالم را انتخاب و به روش بهداشتی و مناسب نگهداری کنیم.

نکات کلی برای خرید و نگهداری مواد غذایی

- * تا حد امکان از فروشگاههایی که فروشندگان آنها شرایط بهداشت مواد غذایی را رعایت می کنند خرید نمایید.
- * حتماً 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.
- * گوشت مرغ و ماهی را بعد از سایر مواد غذایی خریداری کنید.
- * از خرید بسته های غذایی آسیب دیده و معیوب اجتناب کنید.
- * غذاهای منجمد شده در دمای فریزر (۲۰ درجه زیر صفر) تا سه ماه قابل نگهداری است مانند انواع گوشت، ماهی و سبزی.



- * برای رفع انجماد گوشت و سایر مواد غذایی قرار دادن در یخچال روشن مطمئن تر و بهتری است.
- * 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 به خصوص نان استفاده نکنید.
- * برای جلوگیری از بیات شدن نان آن را در ظروف در بسته 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 در بسته 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 حتماً 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 گردد.
- * 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 هر چه سریعتر تا قبل

از فاسد شدن مصرف کنید.

- * پس از شستشوی 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 ، حبوبات ، تخم مرغ و مغز ها (گردو، بادام و ...)

- * 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 درخشان و مرطوب است و بوی غیر طبیعی نمی دهد را انتخاب کنید.
- * مرغ مناسب باید وزنی بین یک و نیم تا دو کیلو گرم داشته باشد.
- * از مصرف پوست مرغ جداً خودداری کنید.

گوشت ماهی

- * ماهی تازه و سالم باید دارای ظاهری درخشان با چشمهای