

Как правильно хранить продукты?

Судить о современной хозяйке можно по ее умению хранить дома продукты. Как часто хозяйки «забывают» холодильники продуктами, забывая о сроках их реализации, и в результате они теряют не только вкусовые, но и питательные свойства... Конечно, нельзя допускать, чтобы в доме чего не хватишься – все закончилось, но и делать бессмысленные запасы не нужно.

Правильное хранение продуктов позволяет сберечь их пищевую и биологическую ценность, предохраняет от порчи, имеет большое значение для профилактики пищевых отравлений.

Условия и сроки хранения пищевых продуктов зависят от вида продукта и способа его обработки. Нужно строго выполнять указания о сроке хранения продуктов, их не следует употреблять после даты, указанной на упаковке.

Большинство пищевых продуктов как растительного, так и животного происхождения не может долго храниться в свежем виде. Портятся продукты, главным образом, в результате воздействия микробов. Жизнь микроорганизмов зависит от внешней среды: влажности, температуры и т. д. При нарушении условий и сроков хранения в продуктах могут размножиться микроорганизмы, способные вызвать их порчу, а также отравления и острые кишечные заболевания. К таким продуктам относятся мясные, рыбные, творожные и овощные полуфабрикаты, кулинарные изделия, молоко и молочные продукты, ливерные колбасы, мясные фарши и изделия из них.

К скоропортящимся относятся продукты, которые нельзя хранить без холода, а максимальный срок их хранения совсем невелик (от 6 до 72 часов) в зависимости от вида продукта.

Гигиенические требования к хранению продуктов просты и доступны каждому, но если ими пренебрегать, еда может стать причиной болезни и отравлений.

1. Чтобы предупредить порчу продуктов, их нужно держать в холодильнике и соблюдать определенные правила:

не забывать о правилах пользования и ухода за холодильником;

продукты питания укладывать с учетом циркуляции воздуха в камере;

не рекомендуется плотно забивать холодильник продуктами;

прежде чем класть в морозильную камеру рыбу, мясо, следует завернуть их в полиэтиленовый кулек и положить записку, где указать название продукта и дату упаковки (мясо и мясопродукты следует хранить в холодильнике отдельно от других продуктов);

строго следить, чтобы в холодильнике не лежали испорченные продукты, наличие которых может привести к порче других продуктов и вызвать неприятный запах;

холодильник мыть хотя бы 1 раз в месяц (для этого следует вынуть из него все продукты, вымыть стенки, тщательно их вытереть и дать хорошо обсохнуть при открытой дверце);

располагать продукты в холодильнике следует в соответствии с инструкцией по его использованию, учитывая, что различные продукты и готовые блюда требуют определенной температуры хранения;

приготовленную пищу хранить только в закрытой посуде;

нельзя в холодильнике хранить вместе сырые и вареные продукты - это может нанести вред вашему организму;

тщательно проваривайте и прожаривайте пищевые продукты, приготовленные впрок, даже если они находились в холодильнике (кипятят или разогревают только ту часть продуктов, которая нужна для еды, при каждом разогревании и кипячении витамины разрушаются);

всегда помните, что хранение продуктов, даже в холодильнике, приводит к значительным потерям их биологических свойств;

открытые консервы хранить в заводской упаковке нельзя - их следует переложить в другую посуду (так как под действием кислорода происходит коррозия металла, которая переходит в продукт, что очень вредно для организма);

не рекомендуется хранить продукты в алюминиевой посуде;

лекарства нельзя хранить вместе со съестными припасами;

уезжая надолго из дома, необходимо отключить холодильник и вынуть из него продукты, тщательно вымыть и обязательно оставить приоткрытой дверцу.

оберегайте пищу и продукты от случайных загрязнений, человек, нарушающий условия хранения пищевых продуктов, подвергает себя и окружающих к большой опасности, т.к. пищевые отравления, как правило, протекают тяжело и чреваты серьезными осложнениями;

любая упаковка на продукте не является чистой (продукт продавец клал на полку, возможно, покупатель интересовался этим продуктом, но, подержав в руках, вернул на место, на кассе ее снова брали и т.д.) плюс ко всему пыль, соприкосновение с сумкой, в которой вы доставили продукт домой, и этот список можно продолжить, поэтому - все купленные продукты, которые вы собираетесь хранить в холодильнике, должны быть чистыми (к примеру: бутылка минеральной воды должна быть вымыта, поверхность вытерта насухо и только после этого она должна занять место в холодильнике).

2. Хранить продукты следует в соответствии с указаниями изготовителя.

3. Не оставляйте в емкостях с приготовленными продуктами ложку, вилку и т.п.

Как правильно хранить продукты

Автор: admin

05.11.2013 13:09 -

4. Горячие продукты надо предварительно остудить, и только после этого их можно помещать в холодильник.
5. Помните! Длительное хранение приготовленных продуктов при комнатной температуре способствует быстрому размножению в них вредных микробов.
6. Обязательно соблюдайте сроки хранения и реализации купленных продуктов и приготовленных из них блюд.
7. На продуктах иногда появляется налет плесени (ею поражается хлеб, помещенный в целлофановый пакет, варенье и т.д.). Люди часто используют такой продукт, пребывая в уверенности, что их здоровью это не повредит, зная, что из некоторых видов плесени готовят антибиотики. Некоторые плесени могут быть относительно безвредны, но определенная их часть обладает сильными токсическими свойствами, поэтому риск тут неуместен.
8. Постоянно следует проводить профилактику заплесневения продуктов: содержать их в чистоте, при оптимальных условиях температуры и влажности.
9. Сейчас широко применяются в быту различные изделия из пластика, в том числе, предназначенные для хранения пищевых продуктов. Однако поведение изделий из пластика может быть различным в зависимости от видов продуктов, их консистенции, химического состава, температуры и других условий. На многих из них можно прочесть надписи: «только для холодных продуктов» и т.п. При использовании такой посуды следует строго придерживаться рекомендаций. Осторожное ее применение не помешает.
10. Одноразовая пластиковая посуда очень популярна. Она легкая, не бьется. Стекланный стакан не всегда нам удобен, но зато он не токсичен при нагревании.
11. Храните хлеб и хлебобулочные изделия в пропускающих воздух емкостях.
12. Раз в неделю мойте хлебницу (можно слабым раствором уксуса). Для хранения хлеба лучше использовать специальные хлебницы. Хлеб в полиэтиленовых пакетах меньше высыхает, но появляются посторонние запахи, происходит его увлажнение, поэтому в такие пакеты рекомендуется класть хлеб на непродолжительное время.
13. Муку, крупу, макаронные изделия, сахарный песок хранят в хорошо проветриваемых помещениях, в специальных банках с крышками. Эти продукты легко воспринимают и долго удерживают посторонние запахи. Делать большие запасы таких продуктов не следует, лучше обновлять продукты по мере их использования.
14. При длительном хранении жиров их следует оберегать от действия света, воздуха, тепла.

Помните! Возникающие при хранении пищевых продуктов изменения приводят к снижению их пищевой и вкусовой ценности.

Автор - **Лилия Шельмина**

[Источник](#)