

مشاوره مصرف کننده

## بهترین تاریخ مصرف مواد غذایی

آیا تا به حال به تاریخ مصرف روی بسته بندی مواد غذایی توجه کرده اید؟ این تاریخ چه معنایی دارد و چرا دانستن آن مهم است؟ در این مقاله، به طور کامل به مفهوم بهترین تاریخ مصرف مواد غذایی خواهیم پرداخت. خواهیم آموخت که این تاریخ چه تفاوتی با تاریخ انقضا دارد، چگونه می توان مواد غذایی را پس از گذشت این تاریخ تشخیص داد و مهم تر از همه، چگونه می توان از هدر رفتن غذا جلوگیری کرد. با ما همراه باشید تا اطلاعات کاملی در مورد بهترین تاریخ مصرف مواد غذایی به دست آورید.

### تاریخ مصرف غذا

تفاوت بین بهترین تاریخ مصرف و تاریخ مصرف غذاها بسیار مهم است. برخی از غذاها در طول زمان فاسد می شوند به نحوی که ممکن است مصرف آن ها بسیار خطرناک باشد. در اکثر مواد غذایی بسته بندی شده، بسته به نوع محصول، موارد زیر را مشاهده خواهید کرد:

- **تاریخ مصرف:** مربوط به سالم بودن مواد غذایی است
- **بهترین تاریخ مصرف:** مربوط به بالاترین کیفیت غذاهاست

برای سالم نگه داشتن مواد غذایی و کمک به کاهش ضایعات مواد غذایی، به تاریخ مصرف درج شده بر روی آن ها توجه نمایید. این امکان وجود دارد که مواد غذایی حاوی باکتری باشند و اگر برای مدت طولانی یا در دمای نامناسب نگهداری شوند باعث مسمومیت غذایی می شوند.

### تاریخ مصرف: مربوط به سالم بودن مواد غذایی است

تاریخ مصرف مواد غذایی مربوط به سالم بودن آن ها است. این مهم ترین تاریخی است که باید به آن توجه نمایید. بعد از انقضای تاریخ مصرف از مصرف مواد غذایی کاملاً اجتناب نمایید، حتی اگر ظاهر و بوی خوبی داشته باشند، زیرا ممکن است باعث مسمومیت شوند. شما می توانید مواد غذایی را تا آخرین روز باقیمانده از تاریخ مصرف درج شده روی محصول مصرف نمایید، اما بعد از آن در صورتی می توان از آن ها استفاده نمود که پخته یا منجمد شده باشند. تاریخ مصرفی را روی غذاهایی خواهید دید که به سرعت فاسد می شوند، مانند محصولات گوشتی یا سالادهای آماده.

به دستورالعمل های نگهداری غذاها توجه کنید. به عنوان مثال، اگر بر روی بسته بندی بدین صورت درج شده است که بعد از باز کردن در یخچال نگهداری کنید، باید غذا را در یخچال با دمای 5 درجه سانتی گراد یا کمتر نگهداری کنید. درباره سرد کردن درست غذایان بیشتر بدانید.

می توانید غذا را تا آخرین روز باقیمانده از تاریخ مصرف درج شده روی محصول مصرف نمایید و یا می توانید آن را بپزید، سپس سرد کرده و در یخچال نگهداری کنید. به این دلیل که پختن غذاها باعث از بین رفتن هرگونه پاتوژن موجود در غذاها شده و مدت زمان بیشتری می توان از آن ها استفاده نمود. پس از پختن غذا حداکثر زمان مصرف 48 ساعت می باشد وگرنه می توانید آن را فریز کنید تا بعداً بخورید. اگر غذا را منجمد می کنید، نوع و تاریخ انجماد آن را دقیقاً مشخص نمایید، تا در نهایت با یک شیء منجمد غیر قابل شناسایی مواجه نشوید.

پس از تاریخ انقضای مواد غذایی، آن ها را نخورید، نپزید یا فریز نکنید. و به یاد داشته باشید، باکتری های بیماری زا با استنشام قابل تشخیص نمی باشند.

### بهترین تاریخ مصرف: مربوط به بالاترین کیفیت غذاهاست

بهترین تاریخ مصرف مواد غذایی، که گاهی اوقات به عنوان **BBE (Best Before End)** بهترین تاریخ قبل از انقضا نشان داده می شود، در مورد کیفیت است و نه سالم بودن مواد غذایی. پس از بهترین تاریخ ذکر شده در یک محصول، غذا همواره سالم و بی خطر خواهد بود اما ممکن است در بهترین حالت کیفیت خود نباشد.

بهترین تاریخ قبل از ظاهر شدن در طیف وسیعی از غذاها از جمله:

- غذاهای منجمد (مانند نخود و بستنی)
- غذاهای خشک (مانند ماکارونی و برنج)
- غذاهای کنسرو شده (مانند کنسرو لوبیا یا ذرت)
- پنیر

بهترین تاریخ مصرف تنها در صورتی دقیق خواهد بود که غذا طبق دستورالعمل روی بسته بندی نگهداری شود.

### تست بوییدن

برای غذاهایی با بهترین تاریخ مصرف (که به کیفیت غذا مربوط می شود)، ممکن است از حس های پنجگانه استفاده کنید تا متوجه شوید که آیا غذا برای خوردن مناسب است یا خیر. برای مثال، می توانید به دنبال کپک های قابل مشاهده روی نان بگردید، بچشید تا ببینید که آیا بیسکویت ها/ چپیس ها کهنه شده اند یا نه، یا برخی از محصولات لبنی را در بهترین تاریخ مصرف آن بو کنید و ببینید که آیا ترش شده اند یا خیر. برای تشخیص سالم بودن مواد غذایی، "تست بوییدن" روش مناسبی نیست. حتی پس از گذشت تاریخ مصرف، غذا می تواند ظاهر و بوی خوبی داشته باشد، اما خوردن آن بی خطر نخواهد بود. ما نمی توانیم حشرات را که می توانند باعث مسمومیت غذایی شوند ببینیم یا بو کنیم. تولیدکنندگان بهترین تاریخ مصرف یا تاریخ انقضای محصولات خود را مشخص می کنند که به عواملی مانند روش های تهیه مواد غذایی و میزان خطرناک بودن آن ها بستگی دارد. آنها از برچسب مناسب بر روی محصولات خود استفاده می کنند.

به تاریخ تولید و انقضای درج شده بر روی محصولات توجه نمایید

شیر پس از تاریخ انقضا هرگز نباید استفاده شود، حتی اگر بوی خوبی داشته باشد.

قبل از تاریخ انقضا می توان شیر را بویید تا متوجه شوید خراب شده است یا خیر و همیشه قبل از استفاده دستورالعمل های درج شده را بررسی کنید.

اگر حس بویایی شما مشکل دارد و نمی توانید از آن برای تشخیص اینکه آیا غذایی فاسد یا کهنه شده است استفاده کنید، از شخص دیگری بخواهید آن را برای شما بررسی کند. البته این روش انتخاب دقیقی نیست، توصیه می کنیم به تاریخ درج شده بر روی بسته بندی دقت کنید، زیرا این تاریخ توسط شرکت تولیدکننده تعیین شده است و بهترین تاریخ مصرف آن محصول می باشد.

### اجتناب از تولید ضایعات مواد غذایی

ما می دانیم که بسیاری از مردم نگران ضایعات مواد غذایی هستند. در این قسمت روش های برای کاهش ضایعات مواد غذایی مطرح می کنیم.

برای کاهش مقدار غذایی که دور می ریزید:

- به دستورالعمل های نگهداری که بر روی مواد غذایی درج شده توجه نمایید
- غذاهایی که تاریخ انقضای آن ها نزدیک است را استفاده کنید، بپزید یا فریز کنید
- دمای یخچال را پایین تر از 5 درجه سانتیگراد نگه دارید

- وعده های غذایی خود را از قبل برنامه ریزی کنید
- قبل از خرید، مواد غذایی را که از قبل در یخچال و فریزر دارید بررسی نمایید. غذاهایی که تاریخ انقضای آن ها نزدیک است و یا غذاهای تازه ای که ممکن است به مرور زمان از بین بروند را در ابتدا استفاده کنید که شامل این موارد می باشد:

میوه و سبزیجات

گوشت و ماهی

پنیر، شیر یا سایر محصولات لبنی

غذاها را به درستی منجمد و یخ زدایی کنید

انجماد به عنوان دکمه "توقف" روی غذا عمل می کند. اگر غذا را به درستی منجمد کنید، خراب یا فاسد نمی شود، زیرا باکتری ها نمی توانند بر روی غذاهای منجمد رشد نمایند. با این حال، هرچه مدت زمان طولانی تری یخ زده شوند، احتمال اینکه بافت آن ها تغییر کند نیز وجود دارد ولی بر روی سلامتی غذاها تأثیری نخواهد داشت. پس از یخ زدایی، مثل این است که دکمه توقف خاموش است. غذا را فقط در صورت نیاز یخ زدایی کنید و حداکثر تا 24 ساعت بپزید. درباره یخ زدن و یخ زدایی مواد غذایی بیشتر بدانید. پس از یخ زدایی غذا، قبل از سرو، تا 24 ساعت آن را بپزید تا کاملاً داغ شود. همیشه به دستورالعمل های درج شده بر روی بسته بندی مواد غذایی توجه نمایید تا مطمئن شوید که غذاها برای انجماد مناسب هستند، به ویژه برای غذاهای آماده.

در نهایت، به یاد داشته باشید که تاریخ مصرف تنها یک راهنما است و عوامل دیگری مانند نحوه نگهداری و شرایط محیطی نیز بر کیفیت مواد غذایی تأثیرگذارند. با استفاده از حواس خود و رعایت نکات بهداشتی، می توانید تشخیص دهید که آیا یک ماده غذایی پس از گذشت تاریخ مصرف قابل مصرف است یا خیر. برای کاهش ضایعات غذایی و حفظ سلامتی خود و خانواده، بهتر است به تاریخ مصرف توجه کرده و مواد غذایی را به درستی نگهداری کنید. همچنین، می توانید با آموزش این نکات به اطرافیان، به کاهش هدر رفت غذا کمک کنید. ما در پاکنماد برای سالم زیستن کنار شما هستیم.