

جلسه چهارم

روش های نگه داری مواد غذایی :

با توجه به عوامل موثر در فساد مواد غذایی ، برای جلوگیری از فساد و آلودگی مواد غذایی را بر اساس هدف نگه داری به دو شیوه نگه داری می کنند.

1- کوتاه مدت

2- بلند مدت

نگه داری کوتاه مدت : مواد غذایی مورد مصرف معمولاً به صورت کوتاه مدت در انبار یا قفسه و یخچال و فریزر نگه داری می شوند

شیوع نگه داری کوتاه مدت

زمان نگه داری	روش آماده سازی	ماده غذایی
یخچال 2-5 روز	روکش و سرپوش آزاد داشته باشد	گوشت خام
یخچال 4-2 روز	به سرعت سرد شده روکش و سرپوش آزاد داشته باشد	گوشت پخته
یخچال 1-2 روز	روکش و سرپوش آزاد داشته باشد	ماهی
یخچال 3 هفته	در مکان تاریکی با عمق کم و دور از غذاهای بودار	تخم مرغ
یخچال 3-4 روز	دور از نور آفتاب	شیر و خامه

پنیر	خوب بسته بندی شده باشد	یخچال 2 هفته
روغن ها	دور از نور و هوا و در ظرف سر بسته	مدت نگه داری محدود چون حاوی آنتی اکسیدان طبیعی است
سایر چربی ها	دور از نور و هوا و در ظرف سر بسته	قفسه یا کابینت 3 ماه ، یخچال 6 ماه
سبزی ها	دور از نور و هوا و در ظرف سر بسته	نهایتاً 3 روز در یخچال
میوه ها	نباید صدمه ببینند	خیلی زود

نگه داری بلند مدت:

شیوه های متداول نگه داری بلند مدت شامل موارد زیر می باشد.

- 1- پاستوره ریزه کردن
- 2- کنسرو کردن
- 3- انجماد کردن
- 4- خشک کردن
- 5- پرتو افشانی

پاستوره ریزه کردن

موارد کاربرد	دلیل علمی	روش
شیر، تخم مرغ، بستنی، آب میوه، بیشتر روش های پخت مواد غذایی با دمای بالا	حرارت دادن موجب تغییر ساختمان پروتئین میکرو اورگانسیم ها می شود	حرارت 60-80 درجه سانتی گراد در زمانهای مختلف، بیشتر باکتری های بیماری زا را از بین می برد پختن شامل جوشانیدن، بریان کردن، کباب کردن و روش های استریل حرارتی است

کنسرو کردن :

موارد کاربرد	دلیل علمی	روش
زمان نگه داری اغلب غذاها 1-4 سال است	-----	روش های قبل از فرآیند مانند پوست کردن مواد افزودنی و به دنبال آن استریل کردن به وسیله پختن در دمای 115-125 درجه سانتی گراد در ظرف تحت فشار می باشد

انجماد کردن :

موارد کاربرد	دلیل علمی	روش
گوشت ها ، ماهی ها ، برنج ، سبزی ها ، میوه های آماده طبخ و غذاهای آماده مصرف	سرد کردن در دمای منفی 20 درجه سانتی گراد در این دما میکرو اورگانیزم های مسمومیت زا و ایجاد فساد کننده مواد غذایی در حالت کمون (پنهان) هستند	غذاهای منجمد شده در دمای منفی 20 درجه سانتی گراد تا 30 ماه نگه داری می شوند. انجماد صنعتی ، غذاها به روش های مختلف صنعتی در دمای 30- تا 40- سانتی گراد منجمد می شوند و برای مدت طولانی نگه داری شوند

خشک کردن :

موارد کاربرد	دلیل علمی	روش
سبزی ها و میوه ها و ماهی ها ، انواع شوری ها ، سس ها ، میوه های خشک ، مرباها ، آب میوه های مصنوعی و نان ها و کیک ها	آب از ماده غذایی گرفته می شود	خشک کردن به وسیله خورشید (ماده غذایی را مستعد آلودگی می کند) نگه داری به وسیله نمک و شکر مقادیر بالای نمک و شکر در مواد غذایی باید بر روی برچسب مشخص شوند نیتريت سدیم ، نیترات سدیم که در گوشت های نمک سود استفاده می شوند می توانند به ماده سرطانزا تبدیل شوند. مثل سرکه و خیار شور

پرتو افشانی :

موارد کاربرد	دلیل علمی	روش
در تمام دنیا استفاده نمی شود	مانند اشعه ایکس یا گاما باکتری ها را از بین می برد	دوزهای بالا: تقریباً استریلیزاسیون کامل انجام می شود. دوزهای متوسط: بیشتر باکتری های بیماری زا را از بین می برد. دوزهای پایین : حالتی شبیه پاستوریزاسیون ایجاد می کند.

نحوه و نگه داری فرآورده های دامی:

ماندگاری	نام فرآورده دامی
(در 18- در فریز) 9 ماه	گوشت قرمز منجمد
(در 18- در فریز) 3 ماه	گوشت قرمز چرخ کرده
(در 18- در فریز) 12 ماه	گوشت سفید منجمد
(در 18- در فریز) 6 ماه	ماهی
(در 18- در فریز) 12 ماه	میگو

((ضمناً جدول فرآورده های دامی جهت اطلاع عمومی بوده و در امتحان نیست))