

فریزر کردن و حفظ ارزش مواد غذایی



با آغاز فصل پاییز بسیاری اقدام به فریزری کردن مواد غذایی و انواع میوه و سبزی می کنند تا در پاییز و زمستان آینده از این مواد استفاده کنند. این امر هر چند باعث سهولت تهیه غذا بویژه برای افراد کارمند شده و تنوع غذایی را نیز به همراه دارد، اما متخصصان تغذیه تأکید می کنند تا حد امکان مواد غذایی تازه جایگزین مواد غذایی فریزری شود؛ اما می توان با رعایت اصول صحیح فریزر کردن مواد غذایی، کیفیت مواد غذایی را حفظ کرد تا با آسودگی بیشتری از این مواد استفاده کرد. آنچه در پی می آید بررسی اصول صحیح فریزر کردن مواد غذایی، میوه ها و سبزیها است تا بایست نگاه می این فریزر مواد غذایی پیش از فریز شدن نیاز به بسته بندی مناسب دارد تا در عطر و طعم، رطوبت، رنگ طبیعی و ارزش غذایی خود را از دست ندهد و سرمای فریزر و خشکی محیط آن باعث خراب شدن مواد غذایی نشود. انتخاب نوع بسته بندی در گام نخست بستگی به نوع ماده غذایی و در مرحله بعد به سلیقه و میل شخصی دارد.

نویز دیوکی لازم است تا پیش از بسته بندی میوه یا سبزی در هر بار مصرف جدا جدا که بسته بندی از کار فریزر خارج می شود نباید مجدداً به فریزر باز گردد چون با هوار خارج شدن مواد غذایی از حالت یخ زدگی اندکی از ارزش تغذیه ای آن کاسته می شود. به طور کلی بسته بندی انتخابی باید شرایطی به این شرح داشته باشد:

مقاوم به خروج رطوبت مواد غذایی (حفظ رطوبت طبیعی مواد غذایی داخل بسته)

با دوام و مقاوم به نشئی مواد از داخل بسته به بیرون

مقاوم به ترک و شکستگی در مقابل دمای ۱-۸ درجه سانتیگراد داخل بسته

مقاوم به نفوذ چربی، روغن و مقاوم به نفوذ بو از محیط فریزر به داخل بسته

حفظ بو و عطر و طعم مواد غذایی و مقاوم به نفوذ بو از محیط فریزر به داخل بسته

استاندارد بودن مواد غذایی که ظرف یا کیسه نایلون بسته بندی آن تهیه شده است؛ به طوری که با کیفیت شیمیایی مناسب و به داخل مواد غذایی نفوذ نکند.

در میزان دودنوع بسته بندی برای فریز کردن مواد غذایی استفاده می شود که شامل انواع ظروف در دار در جنس های مختلف چون پلاستیک و فلز (نوع شیشه ای کمتر متداول است) و بسته بندی با کیسه



ظرف های پلاستیکی و کیسه های نایلونی

پلاستیک، فلزی یا شیشه ای بوده و در اندازه های مختلف برای بسته بندی مواد غذایی با درصدهای بالا یا مواد غذایی چون میوه سبزی کاربرد دارند. سطح صاف و دیواره های ظروف، خارج کردن مواد غذایی از ظرف و استفاده از مواد غذایی را آسان می کند، به اضافه اینکه می توان بارها و بارها از این ظروف استفاده کرد. ظروف شیشه ای معمولی در دمای فریزر به سرعت می شکند، اما ظروف شیشه ای ویژه فریزر کردن مواد غذایی به دمای پایین مقاوم هستند. اغلب این ظروف دهن گشادند، اما انواع دیگر آن نیز متداول است. دهانه گشاد این ظروف توسیه با ظرف شیشه یابند لحاظ شود، توجه به فضای برداشت مواد غذایی از آنها را آسان می کند؛ آنچه درباره ظروف شیشه یابند لحاظ شود، توجه به فضای خالی بالای ظرف یا با اضافه نمودن ماده غذایی تا در ظرف است تا پس از انقباض مایعات در اثر یخ زدن، ظرف نشکند، و ویژه درباره مایعات که انقباض آنها بیشتر بوده و امکان آسیب به ظرف بسته بندی بیشتر است. اما درباره ظروف پلاستیکی باید مقاومت ظرف به دمای پایین در نظر گرفته شود، چرا که بسیاری از ظروف پلاستیکی در اثر سرمای ترکید برداشته می می شکند. متخصصان تغذیه بهترین ظروف بسته بندی را ظروف شیشه ای می دانند، چرا که این ظروف در ترکیبات شیمیایی ندارند که با مواد غذایی داخل ظرف واکنش نشان بدهند.

استفاده می کنند. این کاغذ لایه فویل آلومینیومی، گلاسیس، سفون و یک لایه کاغذ استرج. قابل ارتجاع. تشکیل شده اند که برای بسته بندی مواد غذایی چون انواع میوه، سبزی، گوشت استفاده می شوند. این نوع کاغذها می توانند به خوبی ماده غذایی را محافظت کنند.

به تازگی در بعضی از کشورها از کاغذهای چند لایه برای بسته بندی استفاده می کنند. این کاغذها از جنس لایه شامل یک لایه کاغذ، یک لایه فویل آلومینیومی، گلاسیس، سفون و یک لایه کاغذ استرج - قابل ارتجاع تشکیل شده اند که برای بسته بندی مواد غذایی چون انواع میوه، سبزی، گوشت فرم و گوشت سفید استفاده می می شوند. این نوع کاغذها می توانند به خوبی ماده غذایی را محافظت کنند.

فضای آزاد برای فریزر کردن مایعات، اگر شیشه ها شکسته یا ترک برمی دارند چرا که در اثر

حرارت را متوقف کنید. در زمان فریز کردن باید مواد غذایی نیم یز و رو به خامی باشند. حرارت دهی حداکثر باید ۵ دقیقه باشد.

ب - شرایط نگهداری بسته ها در فریزر

۱ - دمای فریزر باید همواره دمای مشخصی برابر با ۱۸- درجه سانتیگراد (صفر درجه فارنهایت) داشته باشد. هرگونه تغییر دما باعث خراب شدن مواد غذایی داخل فریزر می شود.

۲ - پس از آماده کردن مواد غذایی به سرعت آنها را در فریزر بگذارید.

۳ - سعی کنید با فاصله، بسته ها را در فریزر بگذارید. انباشتن فریزر با بسته های زیاد از حد مانع از جابه جایی هوا میان بسته ها می شود.

۴ - از انباشتن فریزر با مواد غذایی که همگی تازه بوده و نیاز به یخ زدن دارند بپرهیزید. این کار باعث افزایش ناگهانی دمای فریزر و کاهش کیفیت مواد غذایی می شود. از این رو به تدریج مواد غذایی تازه را در فریزر بگذارید.

۵ - میوه ها و سبزیها بین ۸ تا ۱۲ ماه. گوشت مگایان (مرغ، بوملومن) ... ۹ تا ۶ ماه. توجه کنید مگایان باید پس از پاک کردن و شستن و قطعه قطعه شدن در فریزر قرار بگیرند.

۶ - انواع ماهی به جز تن بین ۳ تا ۶ ماه. گوشت فریزر خرد شده یا چرخ کرده بین ۳ تا ۶ ماه. گوشت فراوری شده مانند انواع سوسیس و کالباس، گوشت نمک سود ... و بین یک تا ۲ ماه. پس از گذشت زمان استاندارد، اگرچه مواد غذایی به ظاهر سالم هستند اما هیچ گونه ارزش تغذیه ای نداشته و به نفع آنها تبدیل می شوند. بهترین زمان مصرف حداکثر ۲ ماه پس از فریز کردن برای مواد غذایی با مدت ماندگاری بالا (مانند میوه ها و سبزیها) و برای مواد غذایی با مدت ماندگاری پایین حداکثر یک ماه پس از فریز کردن است.

عوامل تاثیر گذار بر حفظ کیفیت مواد غذایی

یخ زده

الف - فرایند کردن مواد غذایی

فرایند کردن به معنی ایجاد تغییراتی اندک در مواد غذایی خام به منظور حفظ کیفیت و ارزش تغذیه ای مواد غذایی است.

۱ - ترمیم بری یا فرایند کردن میوه ها و سبزیها پیش از فریز کردن تأثیر به سزایی در حفظ کیفیت آنها دارد. به این منظور کافی است پس از جوشاندن آب کی مواد غذایی را خوب درزغی، هویج، لوبیا و ... را با اندکی نمک برای چند دقیقه جوشانده و پس از خارج کردن از آب سرد کردن آن، بسته بندی کرده و به سرعت در فریزر بگذارید. برای سبزیها حرارت دهی مشکلی ایجاد نمی کند.

۲ - فرایند کردن با همان حرارت دهی ملایم به دراز، از محلول شیرین (یک قاشق غذاخوری جوش شیرین در یک چهارم لیتر آب) به محلول سرکه (یک فنجان سرکه در یک گالن آب) برای پاک کردن فریزر استفاده می شود که برای این روش متن کامل بوی فریزر پس از ۱۰ دقیقه محلول را در داخل فریزر پاک کنید.

مراقبت و نگهداری از فریزر نه تنها از جهت اقتصادی معرون به صرفه است بلکه باعث می شود تا فریزر دیرتر نیاز به تعمیر داشته و به نحو احسن از مواد غذایی نگهداری کند. برای این منظور مکانی خشک، دور از آفتاب و گرد و غبار را انتخاب کرده و از جابه جا کردن فریزر بپرهیز کنید.

فریزر را کنار گاز به ویژه گاز فراد، مایکروویو و هر وسیله گرمایی دیگری چون شوفاژ و ... قرار ندهید. چون باعث اختلال دمایی فریزر و فرسودگی آن می شود.

ازسوی دیگر با تغییر دمای داخل فریزر مواد غذایی آسیب می بینند.

فریزرهایی که از انواع بدون برک (Frost-Free) هستند نیاز به برک زدن ندارند. اما نیاز به تمیز کردن حداقل دو بار در سال دارند چرا که کثیف شدن فریزر خود عاملی جهت اختلال در کار فریزر است.

برای تمیز کردن فریزر ابتدا آن را خاموش کرده و فریزر را پس از انتقال مواد غذایی داخل آن به جایی یا فریزری دیگر فریزر را با دستمال آغشته به محلول جوش شیرین تمیز کرده و سپس با دستمال خشک اثر محلول را پاک کرده و با دستمال خشک، خشک کنید.

در صورتی که احساس کردید فریزر بوی نامطبوعی دارد، از محلول شیرین (یک قاشق غذاخوری جوش شیرین در یک چهارم لیتر آب) به محلول سرکه (یک فنجان سرکه در یک گالن آب) برای پاک کردن فریزر استفاده می شود که برای این روش متن کامل بوی فریزر پس از ۱۰ دقیقه محلول را در داخل فریزر پاک کنید.

اسامی برندگان مرحله اول قرعه کشی بزرگ «چشمک»

شرکت پارس کرپ « چشمک » به اطلاع کلیه مصرف کنندگان عزیز محصولات چشمک می رساند مرحله اول قرعه کشی بزرگ چشمک در مورخ ۱۳۸۴/۹/۲۸ انجام گرفته و اسامی برندگان به شرح زیر می باشد. از برندگان عزیز تقاضا دارد پس از تماس از طرف نمایندگان شرکت یا ارائه مدارک شناسایی به آدرسی که به آنان اعلام میگردد جهت دریافت جوایز مراجعه فرمایند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر لطفاً با تلفن های ۶۶۵۲۲۶۲۹ و ۲۲۵۲۳۲۳۰ تماس حاصل فرمائید.

توضیح: اسامی برندگان در سایت چشمک به آدرس WWW.cheshmak.com نیز اعلام گردیده است.

توضیح: کلیه مصرف کنندگان عزیز که در مرحله اول پاکت ارسال نموده و جزو برندگان مرحله اول نبوده اند در مرحله دوم قرعه کشی شرکت داده خواهند شد.

ردیف	نام و نام خانوادگی برنده	شماره	نام و نام خانوادگی برنده	شماره	نام و نام خانوادگی برنده	شماره	نام و نام خانوادگی برنده	شماره
۱	محمد و بهلولی رحمان	۱۱۸۱۱	میر معصومه	۲۱	سید مرسل ابراهیمی	۵۵۹	فرزاد و زین	۲۱
۲	محمد رضا سلیمانی	۲۰۴۵	پناه	۲۲	مسعود عامری	۳۸۰۷	سید کامیاب	۲۱
۳	للتا میهنانگانی	۱۳۷	یلدا	۲۳	زهرا رجب پور	۲۵۷	توران	۲۱
۴	فریح طوسی	۱۳۷	اصطوخار	۲۴	تورم یزدان پور	۱۰۱۱	سید کامیاب	۲۱
۵	زابع پور عبدالله	۲۲۷	حبیب الله	۲۵	مریم یزدان پور	۱۰۱۱	سید کامیاب	۲۱
۶	احمد زعفرانی	-	آریدیل	۲۶	گلنار رضا	۴۴۲۲	توران	۲۱
۷	صمد فروری	-	آریدیل	۲۷	علی یوسفیان آذری اصل	۱۳۳۵	توران	۲۱
۸	الهام طایفه پانچلو	-	محمدعلی	۲۸	مهدي مرادف	۱۳۸۶	توران	۲۱
۹	میلان جاکوئیدی	۵۵۶	موسی	۲۹	روشن کاشفی گلور	۴۴۰	توران	۲۱
۱۰	رحیم سلطانی	۲۱۲	-	۳۰	امیر حسین منصوری	-	توران	۲۱
۱۱	احمد خلیجیور	-	-	۳۱	آندریان شرفی	۱۵۳۵۱	توران	۲۱
۱۲	محمدی برادران نیا	۲۵۲۲	-	۳۲	فریاد کارمیر و مینایی	۰۱-۱۷۵۳۳۱۱-۱	توران	۲۱
۱۳	فرشاد سلیم	۱۲۸	ماشگاه	۳۳	فرحناژ شه پریست	-	توران	۲۱
۱۴	سید شمس الدین غفاریان راده	-	خونستان	۳۴	کیما شهنواز حقیقی	-	توران	۲۱
۱۵	سید مهدی صمدی	-	فارس	۳۵	حیدر شه پور	-	توران	۲۱
۱۶	نیلا دخت رعنان قلعه میری	-	فارس	۳۶	حیدر علی خلیج	۵۳۳۴۴	توران	۲۱
۱۷	میوا صهارکی	-	کرج	۳۷	فریبا نعلبندی پور	-	توران	۲۱
۱۸	پروانه احمدی نبی	۱۳۸	کرج	۳۸	جانگیز خرمی دستمندی	-	توران	۲۱
۱۹	شیم زنگه	-	کرج	۳۹	میلان پور و زین	۵۸۰	توران	۲۱
۲۰	آرین آقایی	-	کرج	۴۰	میلان پور و زین شهزادی	۱۴۹۵	توران	۲۱
۲۱	سید شکر	۴۲۰	کرج	۴۱	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۲۲	آرین آقایی	-	کرج	۴۲	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۲۳	آرین آقایی	-	کرج	۴۳	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۲۴	آرین آقایی	-	کرج	۴۴	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۲۵	آرین آقایی	-	کرج	۴۵	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۲۶	سید محمد میر بهبهانی	۲۱۱-۵۹۰-۲۰	سید علی	۴۶	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۲۷	علیرضا مستند کار	-	سید علی	۴۷	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۲۸	نورا امیر خلیجان	-	سید علی	۴۸	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۲۹	محمد خاوری	-	سید علی	۴۹	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۰	نیلا زار پور	-	سید علی	۵۰	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۱	هدای حاجی پور	-	سید علی	۵۱	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۲	محمد بابایی	-	سید علی	۵۲	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۳	فاطمه زهر پور	-	سید علی	۵۳	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۴	آرین آقایی منصور	-	سید علی	۵۴	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۵	سورین گوری	-	سید علی	۵۵	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۶	نیلا آقایی	-	سید علی	۵۶	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۷	زهرا آقایی	-	سید علی	۵۷	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۸	سینا مطهر	-	سید علی	۵۸	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۳۹	ژرژ سرکیس	-	سید علی	۵۹	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱
۴۰	داریوش شمس	-	سید علی	۶۰	محمد اسماعیل	-	توران	۲۱

صرف کنندگان عزیز پس از اجرای موفقت آمیز مرحله اول قرعه کشی بزرگ چشمک از هم اکنون منتظر دریافت پاکت های شما برای شرکت در مرحله دوم قرعه کشی بزرگ چشمک هستید

تلفن ۲۲۵۲۳۲۳۰