

چند نکته مهم در مورد نگهداری مواد غذایی در یخچال :

- ۱- دمای سردترین قسمت یخچال را بین صفر تا پنج درجه سانتی گراد نگهدارید.
- ۲- غذاهایی که امکان فاسد شدن آنها بیشتر است مثل گوشت پخته را در سردترین قسمت یخچال نگهدارید به دفعات زیادتری خرید کنید و هر بار میزان کمی مواد غذایی بخرید.
- ۳- غذای داغ را مستقیماً در یخچال نگذارید ، بلکه ابتدا بگذارید خنک شود.
- ۴- روی مواد غذایی خام یا نپخته را بپوشانید یا آنها را بسته بندی کنید تا از تماس آنها با سایر غذاها و آلودگی بعدی جلوگیری شود.
- ۵- پس از باز کردن در قوطی کنسرو ، مقدار استفاده نشده آن را در ظرفی خالی کنید و روی آن را بپوشانید.
- ۶- غذاهایی که تاریخ مصرفشان گذشته دور بریزید ، در موقع خرید به تاریخ تولید و انقضاء حتماً توجه کنید.
- ۷- اگر بر روی برچسب مواد غذایی نوشته شده در یخچال نگهداری کنید حتماً غذا در یخچال نگهداری شود.
- ۸- یخچال را بیش از حد پر نکنید.
- ۹- یخچال را نزدیک اجاق گاز یا منبع حرارتی دیگر قرار ندهید.
- ۱۰- برخلاف فریزر، که هنگام پر بودن بهتر کار میکند ، یخچال نباید بیش از حد پر شود . پر بودن بیش از حد یخچال باعث توقف جریان هوای خنک میشود وقتی زیاد خرید میکنید مجبور میشوید به زور آنها را در یخچال جا دهید. سعی کنید نوشیدنیهایی از انواع زیر (نوشابه های گازدار، آب میوه پاکتی ، ماءالشعیر، آب معدنی) که برای مصرف فوری احتیاج دارید در یخچال بگذارید.
- ۱۱- بسیاری از ظروف و شیشه های مربا ، سس و غیره را فقط پس از باز کردن در آنها ، باید در یخچال نگهداری کرد.
- ۱۲- باز ماندن در یخچال برای مدت طولانی و خرابی لاستیک دور در یخچال در افزایش دمای یخچال مؤثر است.
- ۱۳- آلودگی کف یخچال معمولاً از سایر قسمتهای آن بیشتر است . تمیز کردن مرتب کف و سطوح داخلی یخچال ، با دستمال تمیز و محلول رقیق جوش شیرین توصیه میشود.

توصیه های مفید و ساده :

تخم مرغ پس از خرید باید در یخچال نگهداری شود.

گوشت ، مرغ ، ماهی تمیز شده را همیشه در سردترین قسمت یخچال ، حتماً در ظرف دربسته نگهدارید و آنها را هرچه سریعتر مصرف یا در فریزر نگهداری کنید.  
بعضی از میوه ها و سبزیها مانند لیمو ، گوجه فرنگی بهتر است در دمای بالاتر از ۱۰ درجه سانتیگراد و بیرون از یخچال نگهداری شوند.

خنک کردن غذای داغ :

یخچال هنگامی در بهترین وضعیت کار میکند که غذا را پس از خنک کردن در آن قرار دهید، زیرا غذای داغ دمای یخچال را بالا میبرد.

غذای پخته را بیشتر از ۲ ساعت در دمای اتاق نگه ندارید.

پس از رسیدن دمای غذا به درجه حرارت اتاق آن را در ظرف در بسته و در یخچال یا فریزر بگذارید.

خرید مواد غذایی سرد:

غذای سرد را پس خرید هر چه سریعتر به منزل برسانید و در یخچال نگهداری کنید. زیرا با افزایش دما میکروبها می توانند رشد کنند .

در زنبیل یا چرخ دستی فروشگاه غذاهای سرد را در کنار هم بگذارید تا به سرد ماندن یکدیگر کمک کنند.

مقدار دفعات خرید مواد غذایی را زیادتر کنید و هر بار به اندازه لازم خریداری نمایید.