

## چگونه آشپزخانه‌مان را سالم‌سازی کنیم؟ آشپزخانه سلامت



و میوه‌های نشتی‌ها که سرشار از آلودگی‌های میکروبی (و گاهی انگل) هستند را نیز بعد از خرید و تا زمان شستن آنها، روی میز ناهارخوری یا این آشپزخانه قرار دهند و نمی‌دانند که این کار می‌تواند باعث انتقال آلودگی به سایر لوازم آشپزخانه یا حتی مواد غذایی شود. از این رو، بهتر است که بعد از خرید میوه و سبزی و تا زمان شستن آنها، یک یا چند روزانه بزرگ کف آشپزخانه بپوشانند و خریدهای خود را روی آنها بگذارند.

**کوبش و مرغ خام را کنار میوه و سبزی نگذارید.**  
مواد غذایی مغز کیند و پامپ آلودگی آنها و در نتیجه، بیمار شدن خانوادۀ شوند. از این رو، باید بلافاصله پس از خرید این محصولات برونزی، چند لایه روزنامه روی سیبک ظرفشویی پهن کنید و کوبشهای خرید را روی آنها بگذارید تا از نشت کوبیده گوشتها پیشگیری کنید. سپس آنها را بشوید و پس از بسته‌بندی مناسب، داخل فریزر قرار دهید. حواستان باشد که به هیچ عنوان کوبش و مرغ را کنار خوراکی‌های مانند میوه‌ها و سبزی‌های که قرار است به صورت خام مصرف شوند، قرار ندهید و حتی تخته خورد کردن گوشت و سبزی را هم از یکدیگر جدا کنید تا آلودگی گوشت‌های خام به سایر خوراکی‌های شما نفوذ نکند.

**برای آشپزخانه‌تان ظرف‌های ساده و کوچک بخرید.**  
سعی کنید که ظروف آشپزخانه، تا حد ممکن ساده و بدون روزنه‌ها یا شیارهای بزر و غیر قابل شستن باشند. به این ترتیب، شانس باقی ماندن بقایای مواد غذایی در این روزنه‌ها و شیارها و رشد باکتری و کپک و باکتری‌های غیر قابل مشاهده در ظرف را کمتر خواهید کرد. برای پیشگیری از بخریدن، باید ظرف‌های غذای خود را کوچک کنید. هم قلبه‌های پخت و پز را کوچکتر در نظر بگیرید و هم کاسه و بشقاب‌ها را کوچکتر کنید. هر چه ظرف‌های شما بزرگ‌تر باشند، حجم بالاتری از غذا را می‌بزیذ و هم حجم بالاتری از غذا را می‌خورید.

**قبضه روغن‌ها را مدیریت کنید**  
قبضه روغن‌های مصرفی در آشپزخانه را مدیریت کنید و تمام بلافاصله بر این باشد که روغن‌های چلند یا دارای تراش بالا جای خود را به روغن‌های مایع، دارای چربی تراش زبیر ۲ درصد و روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا بدهند. حواستان باشد که همیشه ۳۰٪ روغن مخصوص سرخ‌کردنی، مخصوص پختن و پز و مخصوص سالاد در قبضه روغن‌های آشپزخانه‌تان داشته باشید تا همیشه سالم‌ترین گزینه برای تهیه غذا در اختیارتان باشد.

**اسکاج و برس آشپزخانه را تمیز نگه دارید.**  
معمولاً اسکاج و برس آشپزخانه، شرایط خوبی برای رشد باکتری‌ها ایجاد می‌کنند. از این رو، به شما توصیه می‌کنیم برس‌های آشپزخانه و اسکاج‌هایی را که در بافتشان اسفنج وجود دارد روزی یک مرتبه با آب جوش بشوید و سایر اسکاج‌ها را روزی یک مرتبه و به مدت ۲ دقیقه داخل مایکروفر قرار دهید تا از باکتری‌های ممان مطمئن شوید.

**سینک ظرفشویی را مرتب بشوید.**  
سینک ظرفشویی به‌دلیل روعا شدن مداوم آب‌های راکد روی آن، مناسب برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌هاست. از این رو، باید حداقل روزی یک مرتبه تمام سینک را با اسکاج و مایع شوینده بشوید و حتماً هم همیشه آن را خشک نگه دارید.

منبع: apporhealth

خوبی از برای کاهش وزن و دستیابی به اندامی متناسب همه کاری می‌کیم و هیچ راه نرفته‌ای باقی نمی‌ماند. از رژیم‌های غذای سخت و سخت و نیک‌طایبی گریختن تا ورزش‌های سنگین. این در حالی است که این روزها متخصصان تغذیه، راه‌های ساده‌تر، جذاب‌تر و کاربردی‌تر هم پیش روی ما گذاشته‌اند. یکی از این راه‌ها سر و سامان دادن به اوضاع آشپزخانه است. به بیان ساده‌تر، زمانی که ما یک آشپزخانه سالم و مرتب داشته باشیم، هم جلوی افزایش وزنمان را خواهیم گرفت، هم به روزنه کاهش وزنمان کمک خواهیم کرد و هم باعث حفظ و ارتقای سلامت خودمان و اعضای خانواده‌مان خواهیم شد. به همین دلیل در پوستر سلامت این هفته به نکاتی پرداخته‌ام که به شما کمک می‌کند آشپزخانه‌ای سالم داشته باشید.

**گزینه‌های سالم را در دسترس بگذارید.**  
کند خوراکی‌های سالم و کم‌کالری را همیشه در دست خوراکان بگذارید تا به محض گرسنگی، سراغ آنها بروند. به سراغ گزینه‌های ناسالم همیشه یک طرف پر از میوه‌روزی این آشپزخانه داشته باشید. به محض خالی شدن، دوباره آن را پر کنید.

**قندیان و نمکدان را دور از دسترس بگذارید.**  
یک آشپزخانه سلامت، آشپزخانه‌ای است که قند و نمک به راحتی در آن پیدا نشود. در عوض، شما می‌توانید یک قندان یا از کشمش، توت خشک یا خرمای خشک و در فریزر، را دم دست بگذارید. به جای نمکدان هم ترکیبی از پودر نمک صناعی، نقل سیاه و کایر را روی میز آشپزخانه‌تان قرار دهید.

**کابینت‌ها را از قفل‌ها چرب و نشور عالی کنید.**  
اگر می‌خواهید سلامت خوراکان و سایر اعضای خانواده‌تان را از خوردن دور کنید و از اثر اسیاده و ریزان‌ها خلاص شوید، بهتر است وسوسه خوردن را از خوردن دور کنید. برای این کار باید قفسه‌های کابینت آشپزخانه از انواع قفل‌ها چرب و نشور کنید. چسب، پلاستیک، کپک‌ها، کلرپسه‌ها، چوب‌نشور و پودر دسرهای آماده عالی شیند. به جای این قفل‌ها، مایع‌های ضداسام و چرب‌تری مانند تان و پتر یا یک نوع مغز یا صفتی، لیبیات کم‌چرب، کک‌های خشکی کم‌شیرین و بدون خنده یا میوه خشک را انتخاب و در آشپزخانه‌تان نگهداری کنید تا در وقت مناسب از آنها بجزوید.

**حواستان را از تاریخ مصرف مواد غذایی باند.**  
عجله از ما عادت داریم که برخی خوراکی‌ها مانند ماکارونی، نودل، رب، کسور و... را به صورت فله‌ای خریداری کنیم و در قفسه‌های کابینت بچسبیم. در این صورت باید برای پیشگیری از اسراف و بخریدن، شرایط انباشته خوراکی‌های تاریخ گذشته، همیشه خریدهای جدید را عقب‌تر و خریدهای قدیمی را جلوتر بچسبیم تا تاریخ مصرف آنها نگردد.

اگر تاریخ مصرف هر کدام از مواد غذایی موجود در آشپزخانه‌تان گذشته بود یا بیش از ۱۸ ساعت از نگهداری مواد غذایی پخته در یخچال می‌گذشت، حتماً بدون دلسوزی آنها را دور بپزید و به جای دلسوزی، به جای سلامتتان باشید. حواستان باشد که غذاهای پخته را هم حتماً در ظرف‌های کلاسیک دربسته در انکابان ورود هوا به داخل آنها وجود نداشته باشد. نگهداری کنید و دمای گرم‌کردنشان را هم حداقل به ۷۵-۸۰ درجه سانتی‌گراد برسانید.