

راه‌های حفظ محیط زیست از خرید تا پخت و پز مواد غذایی

در آشپزخانه انرژی کمتری هدر بدهید!

این روزها مساله حفظ محیط زیست

به چالشی بحث برانگیز در میان تمامی مردم جهان تبدیل شده است. بسیاری از افراد گمان می‌کنند

که فقط با مصرف پلاستیک کمتر یا کاشت نهال می‌توانند به حفظ محیط زیست کمک کنند. این درحالی است که رعایت بعضی از نکات در محیط خانه، خصوصا آشپزخانه، می‌تواند کمک بزرگی به حفظ محیط زیست برای نسل آینده کند. به عبارت ساده‌تر اگر مدیریت مناسبی برای خرید، پخت و پز، مصرف و بازیافت مواد غذایی داشته باشید، می‌توانید گام بزرگی در راستای حفظ و نگهداری از محیط زیست بردارید. در ادامه این مطلب، در صفحه «سفره سالم» این هفته به راه‌های ساده اما کاربردی در این زمینه اشاره می‌کنیم.

ترجمه:
ندا احمدلو

هنگام خرید مواد غذایی

۱. سعی کنید تا جایی که می‌توانید مواد غذایی مورد نیاز را از بازارهای محلی خریداری کنید تا مطمئن شوید که کمترین میزان از سموم و آفتکش‌ها در فرآیند تولید محصولات مصرفی شما استفاده شده است.

۲. حتما برای خرید انواع مواد غذایی، سبد مخصوص خرید یا کیسه‌های پارچه‌ای به همراه داشته باشید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید از گرفتن نایلون یکبار مصرف از فروشنده‌ها خودداری کنید و در عوض از فرشته‌ها بخواهید که محصولات شما را داخل سبد یا کیسه پارچه‌ای قرار دهد.

۳. اگر کیسه پارچه‌ای یا سبد خرید همراهمان نبود و مجبور شدید که خرید مواد غذایی را انجام دهید، سعی کنید که از کمترین تعداد کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید. به عنوان مثال، اگر قرار است سیب‌زمینی، پیاز و هویج بخرید، تمامی آنها را فقط داخل یک کیسه بریزید.

۴. تا جایی که می‌توانید برای خریدهایتان از کارت بانکی به جای پول نقد استفاده کنید و از فروشنده نیز رسید کاغذی درخواست نکنید.

هنگام نگهداری از مواد غذایی

۱. بسیاری از ما عادت داریم که مواد غذایی فریزری را داخل کیسه‌های فریزر نگهداری کنیم. اگر دوستدار محیط زیست هستید، بهتر است به جای کیسه‌های فریزر از ظرف‌های پلاستیکی مخصوص فریزر که قابل شستشو هستند، استفاده کنید. شما می‌توانید انواع سبزیجات، گوشت‌ها یا انواع نان را داخل ظرف‌های فریزر نگهداری کنید و پس از مصرف ماده غذایی مورد نظر، ظرف نگهداری آنها را بشویید. به این ترتیب، میزان مصرف و دورریز کیسه‌های پلاستیکی به حداقل ممکن می‌رسد.

۲. برای نگهداری از مواد غذایی داخل یخچال به هیچ وجه از کیسه‌های فریزر یا کیسه‌های زیپ‌دار استفاده نکنید و به جای آنها از انواع کیسه‌های پارچه‌ای که مخصوص نگهداری میوه، سبزی و نان هستند، کمک بگیرید.

۳. سعی کنید که ظروف شیشه‌ای را جایگزین ظروف پلاستیکی برای نگهداری از مواد غذایی در

داخل یخچال کنید. شیشه‌ای ماندگاری بالاتری نسبت به ظروف پلاستیکی دارند و به دلیل اینکه بو یا رنگ مواد غذایی را به خود نمی‌گیرند، می‌توانند برای سال‌های طولانی‌تری مورد استفاده قرار بگیرند.

۴. حتما از ظروف شیشه‌ای یا فلزی برای نگهداری از حبوبات یا خشکبار استفاده کنید، زیرا این محصولات ماندگاری و طول عمر بالاتری نسبت به محصولات پلاستیکی دارند و به‌طور کلی بیشتر دوستدار محیط زیست محسوب می‌شوند.

هنگام نظافت آشپزخانه

۱. متأسفانه بعضی افراد عادت دارند که همیشه از دستمال‌های کاغذی یا دستمال‌های حوله‌ای یکبار مصرف برای پاک کردن کانتر آشپزخانه، اجاق گاز یا حتی کف آشپزخانه استفاده کنند. استفاده مداوم از دستمال‌های یکبار مصرف و دور ریختن مداوم آنها می‌تواند تهدیدی جدی برای محیط زیست باشد. بهتر است به جای استفاده از دستمال‌های یکبار مصرف، از دستمال‌های پارچه‌ای برای نظافت آشپزخانه کمک بگیرید.

۲. انواع شوینده‌ها و پاک‌کننده‌های شیمیایی از دیگر محصولات آسیب‌رسان به محیط زیست محسوب می‌شوند. اگر شما هم جزو آن گروه از افرادی هستید که به استفاده مداوم از پاک‌کننده‌ها برای تمیز کردن سطوح آشپزخانه عادت دارید، بهتر است از همین امروز این عادت ضد محیط زیستی را کنار بگذارید و به جای آن از پاک‌کننده‌های طبیعی استفاده کنید. به عنوان مثال می‌توانید انواع سطوح آشپزخانه را با محلول سرکه سفید، آب گرم و مقداری جوش شیرین کاملا ضدعفونی و تمیز کنید و در نهایت تمامی سطوح را با یک دستمال

نمدار پاک کنید. این روش یک روش دوستدار محیط زیست برای تمیز کردن سطوح آلوده در آشپزخانه است.

هنگام پخت و پز مواد غذایی

۱. سعی کنید به جای لوازم پخت و پز برقی مانند اجاق‌های برقی، مایکروفر، توستر، پلوپز یا آرام‌پز برقی، از انرژی گاز طبیعی برای پخت و پز استفاده کنید.

۲. برای اینکه زمان پخت مواد غذایی را به حداقل ممکن برسانید، بهتر است که آماده‌سازی اولیه مواد غذایی را کمی جدی‌تر بگیرید. به عنوان مثال، حبوباتی که حداقل ۴۸ تا ۷۲ ساعت خیس خورده‌اند، زودتر از حبوبات خام می‌پزند. برنجی که حداقل ۴ تا ۶ ساعت خیس خورده باشد، به زمان کمتری برای پخته شدن نیاز دارد؛ یا اینکه گوشت‌های یخ‌زدایی شده نسبت به گوشت‌های یخی برای پخته شدن به زمان کمتری نیاز خواهند داشت.

۳. اگر قرار است مقداری آب را برای پختن پاستا یا برنج جوش بیاورید، بهتر است که آب مورد نیاز را برای رسیدن به نقطه جوش داخل کتری بریزید. از آنجایی که جنس بدنه کتری‌ها با قابلمه‌ها کاملا متفاوت است، بنابراین آب داخل کتری خیلی

تا جایی که می‌توانید از ظرف‌های دوستدار محیط زیست برای پخت و پز کمک بگیرید. انواع ظروف شیشه‌ای، استیل، چدن و سرامیک جزو ظرف‌های دوستدار محیط زیست محسوب می‌شوند. این درحالی است که ظروف تفلون جزو آسیب‌زاترین ظروف برای محیط زیست به حساب می‌آیند. پخت مواد غذایی داخل ورق‌های آلومینیومی و دور انداختن ورق آلومینیومی آلوده هم می‌تواند تهدیدی جدی برای محیط زیست باشد

66

نگاه متخصص بهداشت مواد غذایی

دکتر آراسب دباغ مقدم



مرغ‌های بسته‌بندی

نیازی به شستشو ندارند!

یکی از دلایل هدر رفتن آب اضافی در آشپزخانه‌ها شستشوی بی‌دلیل انواع مرغ بسته‌بندی است.

زمانی که شما بسته مرغ را باز می‌کنید و تکه‌های مرغ را می‌شوید، در پایان کار مجبور می‌شوید که سینک ظرف‌شویی، تعدادی آبکش و لگن را هم بشویید.

علاوه بر اینکه ممکن است آب مرغ به سطوح دیگری بپاشد و شما مجبور به شستشوی آن سطوح هم بشوید. تمام این فرآیند باعث هدر رفتن آب فراوانی در محیط آشپزخانه می‌شود. بهتر است بدانید که تمامی مرغ‌های کامل یا قطعه‌بندی شده در کشتارگاه‌های صنعتی، در مرحله آخر و قبل از بسته‌بندی شستشو می‌شوند. به عبارت ساده‌تر، تمامی مرغ‌های بسته‌بندی شده صنعتی جزو محصولات آماده پخت هستند و به هیچ وجه نیازی به شستن آنها قبل از پختن یا قبل از قرار گرفتن در فریزرهای خانگی نیست.

شما باید به این نکته مهم هم توجه داشته باشید که شستن مرغ در خانه، علاوه بر هدر دادن آب اضافی، می‌تواند احتمال انتقال آلودگی‌های باکتریایی را بیشتر کند.

دو نوع باکتری به نام‌های سالمونلا و کامپیلوباکتر جزو باکتری‌های قابل انتقال از پرندگان به انسان‌ها هستند. بنابراین، اگر مرغ خامی که تهیه می‌کنید به این دو نوع باکتری آلوده باشد و شما آنها را در محیط آشپزخانه بشوید، احتمال مسمومیت با این دو نوع باکتری را در میان اعضای خانواده افزایش می‌دهید.

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهند که حتی افرادی با سیستم ایمنی ضعیف می‌توانند در اثر مسمومیت با این دو باکتری تا حد مرگ هم پیش بروند.



به‌عنوان آخرین توصیه درباره شستن مرغ در خانه باید این نکته را هم بدانید که به‌طور کلی پختن صحیح انواع گوشت یا مرغ در مقوله بهداشت مواد غذایی نسبت به شستن آنها دارای اهمیت بالاتری است. به عبارت ساده‌تر اگر می‌خواهید از سلامت و ایمنی غذایی گوشت یا مرغ مصرفی خانوار مطمئن شوید، بهتر است که این محصولات غذایی را به‌طور کامل بپزید و تا جایی که می‌توانید از خوردن انواع گوشت یا مرغ نیم‌پز یا کبابی که مرکز گوشت یا مرغ کاملا پخته نشده است، خودداری کنید. ■

۵. تا جایی که می‌توانید از ظرف‌های دوستدار محیط زیست برای پخت و پز کمک بگیرید. انواع ظروف شیشه‌ای، استیل، چدن و سرامیک جزو ظرف‌های دوستدار محیط زیست محسوب می‌شوند. این درحالی است که ظروف تفلون جزو آسیب‌زاترین ظروف برای محیط زیست به حساب می‌آیند. پخت مواد غذایی داخل ورق‌های آلومینیومی و دور انداختن ورق آلومینیومی آلوده هم می‌تواند تهدیدی جدی برای محیط زیست باشد.

۶. تا جایی که ممکن است، میزان استفاده از لوازم یکبار مصرف (از انواع ظروف تا کیسه‌های فریزر و دستکش‌های یکبار مصرف) را در محیط آشپزخانه به صفر برسانید. هرچقدر که ظروف و لوازم یکبار مصرف کمتری در آشپزخانه مورد استفاده قرار بگیرند، آسیب کمتری هم به محیط زیست وارد خواهد شد.

۷. اگر آشپزخانه دارای پنجره‌ای روبه‌حیاط یا فضای آزاد است، سعی کنید هنگام پخت مواد غذایی به‌جای روشن کردن هود یا هواکش حتما پنجره را باز بگذارید. به این ترتیب، انرژی کمتری هدر خواهد داد.

۸. سعی کنید تا انواع سبزی‌ها، صیفی‌ها یا گوشت‌ها را به تکه‌های کوچک‌تری تقسیم کنید تا زمان پخت آنها به حداقل ممکن برسد. هرچقدر که تکه‌های ماده غذایی بزرگ‌تر باشند، زمان انرژی بیشتری برای پخت آنها به هدر خواهد رفت. ■

منبع: HuffPost و Best Health Mag

وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



mahak-charity.org

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

Tasooj

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱