



خوراکی‌هایی که هرگز نباید در یخچال گذاشت برخلاف تصور ما که می‌توان مواد غذایی را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری کرد، کارشناسان معتقدند قرار دادن برخی خوراکی‌ها در یخچال موجب از بین رفتن طعم و مزه و در مواردی تغییر بافت آنها می‌شود. تصور همه ما از یخچال وسیله‌ای است که می‌توان مواد غذایی را برای مدت زمان طولانی در آن نگهداری کرد. این موضوع در مورد اکثر خوراکی‌ها واقعیت دارد چنانچه بدون یخچال قادر به نگهداری گوشت، محصولات لبنی و بسیاری از انواع مواد غذایی در خانه نیستیم. یخچال به راستی معجزه‌ای محسوب می‌شود که شیوه غذا خوردن خانواده‌ها را متحول ساخته است. اما به تازگی مشخص شده است که برخی خوراکی‌ها تازگی خود را در یخچال از دست می‌دهند. همچنین برخی اوقات سرد کردن خوراکی‌ها طعم و عطر آنها را کاهش می‌دهد و تغییراتی نیز در بافت آن‌ها ایجاد می‌کند. در این گزارش به چند خوراکی اشاره شده است که نگهداری آن‌ها در یخچال باعث می‌شود هرگز از چشیدن طعم واقعی آن‌ها لذت نبریم. این درحالی است که با نگهداری آن‌ها در دمای اتاق می‌توان از نابودی غیرعمدی بسیاری از مواد مغذی آن‌ها پیشگیری کرد.

**1- گوجه فرنگی**  
گوجه فرنگی از مواد غذایی است که نباید آن را در یخچال قرار داد زیرا سرد کردن گوجه فرنگی باعث می‌شود طعم و مزه خود را از دست بدهد و بافت آن نرم شود. همچنین در صورتی‌که گوجه فرنگی‌ها نرسیده باشند باید آن‌ها را پشت یک پنجره آفتابگیر قرار داد. اما اگر گوجه فرنگی‌ها بیش از حد رسیده باشند بهتر است آن‌ها را پخت و بعد در یخچال نگهداری کرد.

**2- سیب زمینی**  
بهترین روش برای نگهداری سیب زمینی، قرار دادن آن‌ها در یک مکان سرد و تاریک می‌باشد اما یخچال خیلی خنک است. سرمای یخچال نشاسته سیب زمینی را از بین می‌برد و بافت سیب زمینی را پودری می‌کند که خوردن آن خوشایند نیست. همچنین نشاسته سیب زمینی در یخچال به قند تبدیل می‌شود که بر طعم آن تأثیر می‌گذارد.

**3- پیاز**  
از دیگر خوراکی‌هایی که نباید در یخچال قرار داد، پیاز است. پیاز در یخچال سریعتر از محیط درون اتاق فاسد می‌شود. زمانی‌که پیاز در یخچال نگهداری شود خیلی سریع رنگ آن قهوه ای شده و بافت آن نرم می‌شود. بهترین مکان برای نگهداری پیاز قرار دادن آن در دمای اتاق و به دور از تابش نور خورشید است؛ اما زمانی‌که پوست پیاز کنده شود بهتر است که آن را در یک کیسه فریزر در قفسه سبزیجات یخچال نگهداری کرد.

**4- سیر**  
وقتی سیر در یخچال قرار می‌گیرد طعم و رایحه خود را از دست می‌دهد؛ برای حفظ طعم و رایحه سیر باید آن را در یک ظرف خنک و خشک که هوا از آن عبور می‌کند قرار داد. پاکت‌های کاغذی نمونه خوبی برای نگهداری سیر هستند اما باز هم باید به یاد داشت زمانی‌که سر سیر بریده می‌شود این سبزی شروع به خراب شدن می‌کند. بنابراین باید آن را در عرض 10 روز مصرف کرد.

**5- میوه های هسته دار**

میوه های هسته‌دار مانند شلیل، زردآلو، انبه، آلو، هلو مانند گوجه فرنگی در صورت نگهداری در یخچال رسیده نمی‌شوند و خواص غذایی آن‌ها از بین می‌رود.

#### 6- ملون ها

بهترین مکان برای نگهداری تمام انواع ملون ها مانند طالبی، هندوانه و گرمک، قرار دادن آن‌ها در دمای اتاق است. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که قرار دادن ملون‌ها در یخچال خیلی سریع باعث از بین بردن محتوی آنتی اکسیدانی آنها می‌شود. بنابراین با نگهداری ملون‌ها در دمای اتاق اطمینان حاصل می‌شود که میوه سالم تری مصرف می‌کنید. با این حال باید توجه داشت که بعد از بردن ملون‌ها باید آنها را در یخچال قرار داد و می‌توان آن‌ها را برای 3 یا 4 روز در یخچال نگهداری کرد.

#### 7- عسل

عسل زمانی‌که در یخچال قرار می‌گیرد، ساختاری کریستالی مانند پیدا کرده و سفت می‌شود. بنابراین عملاً غیر قابل استفاده می‌شود و دیگر طعم خوبی نخواهد داشت. اما با قرار دادن عسل در دمای اتاق می‌توان آن را برای مدت زمان طولانی نگهداری کرد. همچنین در نظر داشته باشید عسل‌هایی که بر اثر نگهداری طولانی مدت سفت می‌شوند را می‌توان با انداختن شیشه آن‌ها در آب گرم دوباره نرم کرد.

#### 8- سس تند

نگهداری سس‌های تند در یخچال ایرادی ندارد اما مقداری از طعم تند خود را از دست می‌دهند. از سوی دیگر واقعا نگهداری سس‌های تند در یخچال ضرورتی ندارد زیرا این سس‌ها مقادیر زیادی سرکه دارند که از رشد باکتری پیشگیری می‌کند.

#### 9- قهوه

اگر از افراد طرفدار قهوه هستید، حتما می‌دانید که تفاوت زیادی میان یک قهوه خوب و بد وجود دارد. قرار دادن قهوه در یخچال چه به صورت دانه‌های قهوه و یا پودر قهوه باعث می‌شود که آب به خود جذب کند و در نتیجه قهوه خوب دم نکشد. بهترین روش برای نگهداری قهوه، قرار دادن آن در دمای اتاق و در یک ظرف در داری است که هوا در آن نفوذ نکند.

#### 10\_ نان

نان در کل فاسد شدنی است و زود کپک می‌زند. برخی افراد برای جلوگیری از کپک زدن نان، آن را در یخچال می‌گذارند اما نگهداری نان در یخچال باعث می‌شود خشک و سفت شود و دیگر خوشمزه نباشد. بهترین روش برای نگهداری نان، قرار دادن آن در جایی و مصرف کوتاه مدت آن است اما اگر مجبورید که نان را برای مدت زمان طولانی‌تری نگهداری کنید، بهتر است آن را در فریزر قرار داده و بعد در توستر گرم و مصرف کنید.

#### نتیجه

در مجموع برای حفظ طعم و مزه و بافت مواد غذایی که در این گزارش به آن‌ها اشاره شد، بهتر است آن‌ها را درون ظرفی در دمای اتاق قرار داد اما توصیه می‌شود بعد از بردن یا پخته شدن این مواد غذایی، آن‌ها را در یخچال نگهداری کرد.