

## در مورد نگهداری مواد غذایی در یخچالی:

❖ دمای یخچال را بین صفر تا ۴ درجه سانتی گراد نگهدارید.

❖ یخچال فریزر را در معرض نور آفتاب، نزدیک اجاق گاز یا منبع حرارتی دیگر قرار ندهید.

❖ یخچال و فریزر باید حداقل ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد.

❖ یخچال فریزر را بیش از حد پر نکنید زیرا هوای خنک که محتویات یخچال را سرد می کند، نمی تواند جریان پیدا کند.

❖ درب یخچال را طولانی تر از مدت لازم باز نگه ندارید.

❖ نسبت به ذوب کردن یخ یخچال و فریزر بطور منظم اقدام نمائید. این کار موجب خنک نگه داشتن یخچال و کاهش مصرف برق خواهد شد.

❖ در هنگام برفک زدایی فریزر، مواد غذایی داخل آن را در یخچال قرار دهید.



### مقدمه:

سرد کردن و منجمد کردن یکی از متداول ترین روش های نگهداری مواد غذایی است که موجب طولانی شدن زمان ماندگاری می شود. استفاده از یخچال برای نگهداری برخی از مواد غذایی فاسدشدنی مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی و لبنیات ضروری است.

حداکثر زمان ماندگاری مواد غذایی فاسدشدنی و نیز بسیاری از میوه ها و سبزی ها در صفر درجه سانتی گراد ۲ هفته، در ۵ درجه سانتی گراد یک هفته و در درجه حرارت اتاق (۲۲°C) چند ساعت است.



❖ بهتر است مواد غذایی آماده مصرف در طبقات فوقانی تر یخچال قرار گیرد.

❖ غذای داغ را پس از اینکه بطور کامل خنک شد در یخچال بگذارید.

❖ غذای پخته را بیش از یک تا دو روز و حتما در ظروف درب بسته در یخچال نگهداری نمائید.

❖ روی مواد غذایی خام یا نپخته را که در یخچال می گذارید، بپوشانید یا آنها را بسته بندی کنید تا از تماس آنها با سایر مواد غذایی و آلودگی بعدی جلوگیری شود.

❖ غذاهایی که در ظروف شیشه ای یا فلزی هستند، باید در قسمت های پائین تر یخچال قرار گیرند تا قطرات حاصل از رطوبت یا تراوشات آنها به سایر مواد غذایی منتقل نگردد.

❖ پس از باز کردن درب قوطی کنسرو، محتویات آن را در ظرفی خالی کنید و روی آن را بپوشانید و سپس آن را داخل یخچال قرار دهید، در غیر اینصورت ممکن است قوطی غذا را آلوده کند و یا باقیمانده مواد غذایی قوطی، در صورت بسته نبودن درب آن آلوده شود.

منابع:

مدیریت بخش غذا، مریم قوام صدری  
نگهداری مواد غذایی در یخچال، پروین زندی



**معاونت غذا و دارو**  
**مدیریت نظارت بر مواد غذایی**  
**مرکز اطلاع رسانی غذا**



# یخچال و فریزر

**تهیه کنندگان:**

- الهام نیکخواه
- زهره عبدی مقدم

مرکز اطلاع رسانی و رسیدگی به شکایات مدیریت نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی پاسخگوی سئوالات و شکایات تلفنی و حضوری همشهریان و هم میهنان عزیز در خصوص فرآورده های غذایی و بهداشتی مشمول اخذ مجوزهای بهداشتی می باشد.

**آدرس: بلوار خیام جنوبی، جنب پست بانک**  
**شماره تلفنهای پیغام گیر مرکز:**  
**۰۹۶۴۶ ۰۷۶۴۱۴۰۴-۵۱۱**

لطفا در صورت تماس در ساعات غیر اداری پیام و شماره تماس خود را بگذارید تا در اسرع وقت با شما تماس گرفته شود.

### همشهری گرامی:

شکایات و سئوالات خود را در خصوص فرآورده های خام و فرآوری نشده دامی و مراکز عرضه این نوع فرآورده ها مانند شیر خام، تخم مرغ، انواع گوشت سفید، قرمز و ماهی با شبکه دامپزشکی، شماره تلفنهای ۷۶۲۴۲۰۸ و ۷۲۵۰۵۶۰ مطرح نمایید. همچنین برای طرح شکایتهای مربوط به مراکز عرضه و توزیع محصولات غذایی مانند عدم رعایت شرایط نگهداری، فروش مواد غذایی بدون مجوزهای بهداشتی و یا تاریخ مصرف گذشته، فروش مواد غذایی فله و نیز شکایتهای مربوط به واحدهای تولیدی صنفی مانند اغذیه فروشیها، نانوائیها، قنادیها، رستورانها، مراکز عرضه و فروش بستنی و آبمیوه و هرگونه تولید و عرضه در محل در خصوص عدم رعایت بهداشت محیط، ابزار کار و بهداشت فردی با مرکز بهداشت استان، شماره تلفنهای ۸۴۱۵۰۰۲ و ۹۶۷۸ تماس حاصل نمایید.

### موادی که باید درون یخچال نگهداری شوند:

- انواع غذاهای پخته
- انواع سس ها
- فرآورده های لبنی پاستوریزه، شامل ماست، پنیر، خامه و دوغ
- میوه ها بجز موز
- شیرینی های تر
- کره (برای مدت کوتاه ۱ تا ۲ هفته)
- مارگارین
- تخم مرغ
- سبزی ها
- نان (در صورت نگهداری بیش از یک روز، در قسمت یخدان یخچال یا فریزر)

### موادی که خارج از یخچال نگهداری می شوند:

- غذاهای بطری شده
- حبوبات
- نان (در زمان کمتر از یک روز)
- غذاهای کنسرو شده
- کیک های ساده (بدون کرم و خامه)
- غلات
- آرد
- ماکارونی ورشته
- شیر استریلیزه

### موادی که باید به دیگر مواد در قرار گرفتن در یخچال، ارجحیت داده شوند:

- خامه پاستوریزه
- سس گوشت
- انواع گوشت و ماهی
- شیر پاستوریزه
- شیرینی خامه ای