

نگهداری شیر و فرآورده های لبنی

شیر و فرآورده های آن، از منابع غنی مواد مغذی خصوصاً کلسیم هستند. کلسیم چهارچوب اصلی استخوان ها و دندانها را تشکیل می دهد. با این حال، دقت در خرید و نگهداری این محصولات به علت فساد پذیری بالای آنها، از اهمیت شایانی برخوردار است.

به نکات زیر درباره ی خرید و نگهداری شیر و فرآورده های آن دقت کنید:

- از خرید شیر خام (غیر پاستوریزه) حتی الامکان خودداری کنید. اگر به استفاده از شیر خام غیر پاستوریزه هستید، حتما آن را جوشانده و ۱۰ دقیقه در حال جوش به هم بزنید.
- شیر خام (غیر پاستوریزه) را به هیچ وجه قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید.
- ظروف مورد استفاده برای شیر غیر پاستوریزه پس از مصرف، باید با آب و مایع ظرفشویی شسته شوند.
- گاهی به شیر فاسد جوش شیرین میزنند تا دلمه نبندد، بنابراین از خرید شیر کیلویی بپرهیزید.
- شیر پاستوریزه بعد از خرید، باید حتما در یخچال و دردمای صفر تا ۴ درجه سانتی گراد، برای مدت ۴۸ ساعت نگهداری شود. بنابراین از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری کنید.
- اگر شیر پاستوریزه بیشتر از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود، قبل از مصرف آن را حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید
- از خرید پنیر تازه جدا" بپرهیزید. پنیر تازه در صورتی قابل مصرف است که به مدت دو ماه در آب نمک داخل یخچال باقی بماند تا از آلودگی های میکروبی عاری شود.
- از خرید خامه ی غیر پاستوریزه به هر شکلی خودداری کنید.
- کره ی بسته بندی شده پاستوریزه تنها به مدت یک هفته در یخچال قابل نگهداری است، اگر می خواهید مدت بیشتری آن را نگهداری کنید، باید در فریزر گذاشته شود.
- از مصرف کره غیر پاستوریزه خودداری کنید.
- هنگام خرید کشک مایع دقت کنید تا علائم کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد و قبل از مصرف آن را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید.

گرد آوری کننده : نجمه اسلامی