

روز جهانی غذا ۲۵ مهر ماه (۱۶ اکتبر)

۲۵ مهر ماه هر سال روز جهانی غذا و امسال با شعار تغییرات آب و هوا با ضرورت تغییر سیستم کشاورزی و غذا می باشد. شعار و پیام های مرتبط با این مناسبت:

۱- ترویج فرهنگ تغذیه صحیح

۲- مصرف حبوبات بعنوان منبع با ارزش و ارزان پروتئین

۳- راه کارهای کاهش ضایعات مواد غذایی

یک سوم غذای تولید شده در جهان از دست می رود یا اسراف می گردد (۲۳ میلیون تن) و متان آزاد شده از غذای دور ریز بسیار خطرناک تر از کربن دی اکساید می باشد.

➤ آب را هدر ندهید، غذاهای ارگانیک و بومی را مصرف نمایید.

➤ اجازه ندهید تبلیغات مواد غذایی شما را فریب دهند.

➤ به بر چسب های مواد غذایی توجه نموده و به میزان نمک و شکر موجود در آنها دقت کنید.

➤ در صورت کپک زدگی باید سریعاً میوه و سبزی کپک زده از محیط یخچال خارج شود زیرا باعث انتشار آلودگی در یخچال می شود.

➤ در صورتیکه میوه، مازاد بر نیاز خریداری نمودید جهت استفاده بهینه و عدم اتلاف آنها می توانید آن را خشک نموده و یابه شکل کمپوت یا مربا در آورید تا از اسراف و هدر رفت منابع جلوگیری گردد.

➤ توصیه می شود تخته آماده سازی گوشت از سبزی ها جدا باشد. امروزه پیشنهاد می گردد به جای تخته های چوبی از پلاستیک های فشرده به نام زلامید استفاده شود.

➤ هنگام پختن سبزی ها باید در ظرف را بست و همچنین از پختن طولانی مدت سبزی ها خودداری کرد.

➤ جهت رفع انجماد مواد پروتئینی اصولی ترین روش این است که ۲۴ ساعت قبل از مصرف ماده غذایی منجمد شده ، آن را از فریزر به داخل یخچال منتقل کنیم.

➤ حبوبات ارزش غذایی فوق العاده ای دارند. حداکثر سعی نمائید آنها را در پلو، سوپ، آش و آبگوشت استفاده نمائید.

➤ برای نان مصرفی خود از نان هایی استفاده کنید که به جای جوش شیرین در تهیه و تولید آنها، از خمیر مایه استفاده شده باشد.

➤ قرار دادن نان های داغ روی هم باعث کپک زدگی، بیات شدن و فساد زود هنگام نان می شود. دادن نان کپک زده به گاوها مضر و سرطان زاست. در ضمن موجب آلوده شدن شیر آنها می شود.

➤ نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود مطبوع تر و ماندگار تر خواهد بود. اگر تصمیم به نگه داری طولانی مدت نان دارید باید قبل از قرار دادن نان داخل فریزر آن را خنک کنید سپس در کیسه تمیز قرار دهید و داخل فریزر بگذارید. بهترین راه برای خارج کردن نان از انجماد این است که نان را چند دقیقه پیش از مصرف از فریزر خارج کنید و اجازه بدهید یخ آن در دمای محیط آب شود.

➤ راه دیگر این است که نان را روی بخار آب کتری یا سماور بگذارید. قرار دادن نان برای مدت کوتاهی توی مایکروفر هم می تواند راه مناسبی برای

یخ زدایی آن باشد. اما به هیچ وجه به شما پیشنهاد نمی شود که برای باز شدن یخ نان، آن را روی شعله مستقیم اجاق قرار دهید، زیرا ترکیب های

سوختی و دود ناشی از شعله گازی که هنگام گرم شدن به نانتان می چسبند می تواند برای سلامت تان مضر و حتی سرطان زا باشد.