

เก็บร้อน เก็บเย็น เก็บเป็น ปลอดภัย



การเก็บรักษาอาหาร

เป็นการยืดอายุของอาหารให้ยาวนานมากขึ้น ทุกๆครั้งที่เก็บรักษาอาหาร สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ อุณหภูมิที่เหมาะสมในการเก็บรักษาอาหาร วิธีการจัดเก็บ และความสะอาด การเก็บที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อาจทำให้อาหารเน่าเสีย นำมาซึ่งความเจ็บป่วย ส่งผลต่อสุขภาพของคุณโดยตรง

โดยปกติเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ จะเจริญเติบโตได้ดีในช่วงอุณหภูมิ 5 - 60 องศาเซลเซียส

การเก็บอาหารในที่แห้ง

อากาศต้องถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น ป้องกันแมลง และสัตว์นำโรคได้ อาหารแห้ง จะเก็บให้นานและปลอดภัย ก็ต้องหลีกเลี่ยงความชื้น เพราะจะทำให้อาหารเสื่อมคุณภาพ และอาจมีเชื้อจุลินทรีย์มารุกรานได้



การเก็บอาหารในที่เย็น

โดยทั่วไปเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส แต่อาหารสด มีหลากหลาย เช่น ไข่ นม เนื้อสัตว์ และอื่นๆ ซึ่งแต่ละประเภทต้องเก็บ ในช่วงอุณหภูมิที่เหมาะสม รวมถึงระยะเวลาที่เหมาะสมด้วย

การเก็บอาหารแช่แข็ง

เก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่าหรือเทียบเท่า - 18 องศาเซลเซียส มักใช้กับวัตถุดิบที่ต้องการจัดเก็บเป็นเวลานาน โดยน้ำในอาหารจะเปลี่ยนสถานะเป็นน้ำแข็งเป็นกรรมวิธีการถนอมอาหารที่คงความสดและรักษาคุณภาพอาหารได้ดี



อย่าลืม

ตรวจสอบอุณหภูมิของตู้เย็นและตู้แช่แข็งเป็นครั้งคราว โดยใช้เทอร์โมมิเตอร์ ซึ่งตู้เย็นควรมีอุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส ตู้แช่แข็ง ควรมีอุณหภูมิต่ำกว่าหรือเท่ากับ - 18 องศาเซลเซียส เพราะแบคทีเรียที่มากับอาหาร (food-borne bacteria) ส่วนใหญ่ เจริญเติบโตได้ที่ 5 องศาเซลเซียส และหยุดการเจริญเติบโตที่ -18 องศาเซลเซียส

ที่มาของข้อมูล :

- วิธีเก็บ "อาหาร" ในตู้เย็นให้สด สะอาด ไม่เน่าเสียง่าย. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <https://mgronline.com/qol/detail/9580000142796> (วันที่ค้นข้อมูล: 22 สิงหาคม 2562).
- ระบบการจัดการความปลอดภัยในอาหาร กับ การจัดเก็บวัตถุดิบ (Raw material storage). (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.isotoyou.com/index.php/article/257-food-safety-raw-material.html> (วันที่ค้นข้อมูล: 22 สิงหาคม 2562).

