



เก็บอาหารอย่างไร...
ให้มีคุณภาพ ✓

love cooking

เข้าสู่หน้าร้อนแล้ว เชื่อว่าหลาย ๆ คนคงเจอปัญหาเรื่องอาหารเสีย ง่ายๆ ในกรณีที่อาหารมีการเน่าเสียที่เห็นได้ชัดเช่น มีกลิ่นบูด มีเมือก อาหารเป็นฟอง มีจุดเชื้อรา เป็นต้น ถ้าเป็นแบบนี้เราก็หลีกเลี่ยงที่จะไม่รับประทานได้ แต่ในกรณีที่อาหารเริ่มมีการเน่าเสีย แต่ไม่แสดงให้เห็น ก็ทำให้เราคิดว่ายังสามารถรับประทานได้ ไข่มใหม่ละคะ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรืออาหารเป็นพิษตามมา

ถ้าเป็นไปได้หากเราารู้วิธีเก็บ และระยะเวลาในการเก็บอาหารแต่ละชนิด ก็จะช่วยลดความเสี่ยงที่เราจะได้รับผลเสียจากการรับประทานอาหารที่หมดอายุ และอาหารที่เสื่อมคุณภาพจากการจัดเก็บแบบไม่ถูกต้อง ฉบับนี้เรามีเทคนิคการเก็บอาหารดีดีมากมายฝากคะ หวังว่าจะถูกใจเหล่าแม่บ้านแม่เรือนทั้งหลาย ที่มีแนวทางในการบริหารจัดการจัดเก็บอาหารในบ้าน จะได้ไม่ต้องกังวลเวลาจะหยิบอาหารอะไรในตู้เย็นสักอย่างทิ้งไป หรือกังวลว่าเก็บแบบนี้อาหารเราจะอยู่ได้นานแค่ไหน เรามาเรียนรู้วิธีเก็บไปพร้อม ๆ กันเลยคะ

เราจะแบ่งการเก็บอาหารออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ นั่นก็คือ



อาหารสด



อาหารปรุงสุก

fresh
food

kitchen king

Let's eat me

1. อาหารสด

- เนื้อสัตว์ ต้องเลือกที่สดใหม่ ถ้าเป็นไปได้เลือกร้านที่มีสถานที่ หรือมีที่เก็บมิดชิด ปลอดภัย หรือสัตว์พาหะต่าง ๆ ก่อนเก็บต้องนำมาล้างทำความสะอาด หรือตัดแต่งเพื่อแบ่งเป็นส่วน ๆ อาจจะส่วนละประมาณ 100-200 กรัม หรือตามปริมาณที่เราหยิบใช้สะดวก เพื่อที่จะได้ไม่ต้องนำเข้านำออกจากตู้เย็นบ่อย ๆ ยิ่งอุณหภูมิมีการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ยิ่งทำให้อายุการเก็บสั้นลง อุณหภูมิในการจัดเก็บควรอยู่ที่ 0-2 องศาเซลเซียส และเก็บในภาชนะที่ฝาปิดมิดชิด หรือแช่ในช่องแช่แข็งก็จะเก็บได้ยาวนานขึ้น (เฉลี่ยประมาณ 3-6 เดือน) และหากนำอาหารจากช่องแช่แข็งออกมาละลายเพื่อใช้แล้ว แต่ใช้ไม่หมด ไม่แนะนำให้นำกลับไปแช่แข็งใหม่ซ้ำอีกรอบ

- ผักสด การล้างทำความสะอาด ถ้าหากล้างทำความสะอาดก่อนเก็บ จะต้องผึ่งให้แห้ง จากนั้นเก็บใส่ภาชนะที่รองด้วยกระดาษทิชชู หรือผ้าขาวบาง และมีฝาปิดมิดชิด เพราะถ้าล้างแล้วผึ่งไม่แห้งจะทำให้เกิดการเน่าเสียได้ง่าย ถ้าเก็บแบบไม่ล้างก่อนเก็บ เมื่อนำมาใช้ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาใช้ และผักทุกชนิดควรเก็บแยกประเภท ไม่ควรเก็บรวมในภาชนะเดียวกัน

2. อาหารปรุงสุก

อาหารที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว ควรใช้อุณหภูมิใจกลางเฉลี่ย 74 องศาเซลเซียสขึ้นไป และควรทำให้อุณหภูมิลดลง ภายใน 2 ชั่วโมง เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย การปล่อยให้อาหารเย็นตัวลงเองตามอุณหภูมิห้อง จะทำให้การเก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้วมีอายุการเก็บที่สั้นลง เพราะจุลินทรีย์ส่วนใหญ่เจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนได้เร็วที่อุณหภูมิ 4-60 องศาเซลเซียส การแบ่งอาหารออกใส่ภาชนะย่อย ๆ จะช่วยทำให้อาหารเย็นเร็วขึ้น และสามารถแบ่งเก็บแช่ตู้เย็นไว้ทานในมื้ออื่น ๆ ได้ ส่วนตัวแพรวเลือกใช้วิธีแช่ภาชนะบรรจุอาหารลงในน้ำเย็นจัด ก็สามารถช่วยลดอุณหภูมิได้เร็วเช่นกัน เมื่อลดอุณหภูมิอาหารแล้ว สามารถเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาได้ 3-4 วัน แต่ทางที่ดีควรทานให้หมดภายใน 2 วัน เก็บแช่ในช่องแช่แข็งได้นาน 3-4 เดือน แต่รสชาติ หรือลักษณะของอาหารอาจจะเปลี่ยนไป อาจจะไม่อร่อย เนื้อสัมผัสอาจจะแข็ง แข็งกระด้าง แต่ยังสามารถทานได้ปลอดภัย

อาหารเมื่อปรุงสุกแล้ว หากไม่ต้องการเก็บไว้รับประทานในมื้ออื่น ๆ ควรรับประทานให้หมดภายใน 2-4 ชั่วโมง แต่ถ้าอาหารที่ปรุงสุกเป็นอาหารที่อาจบูดเสียได้ง่าย ควรรับประทานให้หมดภายใน 2 ชั่วโมง ถ้าหากเรายังไม่พร้อมรับประทานในเวลานั้น ควรเก็บในอุณหภูมิ 5-10 องศาเซลเซียส และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนนำมารับประทาน ให้ได้อุณหภูมิประมาณ 70 องศาเซลเซียสขึ้นไป นาน 2 นาที เพื่อให้อาหารร้อนทั่วถึงกัน

เรื่องอาหารเหมือนเป็นเรื่องง่าย แต่ถ้าเราขาดความรู้ และวิธีในการเก็บ การใช้ การประกอบ ก็อาจทำให้เราเสี่ยงต่อการที่ร่างกายเราอาจจะได้รับอาหารที่มีพิษ หรือปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคได้เช่นกัน วิธีการเก็บอาหาร จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้เรายืดอายุอาหาร หรือช่วยให้เราเก็บอาหารได้อย่างมีคุณภาพ และปลอดภัยกับคนที่กินอาหารนั้นด้วย



อ้างอิงจาก:

- การเก็บรักษาสินค้า Science for Business and service
- อาหารปรุงสุกเก็บอย่างไรให้กินได้นาน ผศ. ดร.นัฐพล ตั้งสุภูมิ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- เคล็ดไม่ลับ แชร์วิธีเก็บผักให้อยู่ได้นาน <https://www.micronware.co.th>
- อากาศร้อนทำให้อาหารเสีย <https://angthongfiber.com>