

همه ما در زندگی روزمره با مواد غذایی سروکار داریم، اما گاهی وقتاً تشفیص سلامت اوناکار ساده‌ای نیست. این راهنما بهتون کمک می‌کنه با روش‌های ساده و عملی، مواد غذایی تازه رو به راحتی تشفیص بدید. با به‌کارگیری این نکات، می‌تونید با اطمینان بیشتری از سلامت غذایی خانواده تون محافظت کنید.

تست شناوری تخم مرغ: راز تازگی در یک نگاه!

یک لیوان را پر از آب سرد کنید و تخم مرغ را به آرامی داخل آن بگذارید:

• **تازه و عالی:** در ته لیوان به طور افقی می‌ماند.

• **کهنه (اما قابل مصرف):** نوک آن به سمت بالا کج می‌شود یا در میانه آب شناور می‌ماند.

• **فاسد و خطرناک:** روی آب شناور می‌ماند.



نکته طلایی: اگر پس از شکستن،

بوی بدی حس کردید، بدون شک آن را دور بریزید.

روش های تشخیص شیر فاسد :

• **بوی:** شیر فاسد بوی ترش، تند یا گندیدگی واضحی می‌دهد.

• **پافت:** اگر شیر غلیظ، لیز یا توده توده شده، مانند ماست یا پنیر، خراب است.

• **ظاهر:** مشاهده رنگ زرد یا خاکستری غیرعادی در شیر، نشانه فساد است.

یک **آزمایش مطمئن:** حرارت دادن اگر شک دارید، مقداری شیر را حرارت دهید (روی گاز یا در مایکروویو). تشکیل توده های پنیری شکل نشانه قطعی فساد شیر است.

نکات مهم برای پیشگیری از فساد شیر:

• شیر را حتماً در یخچال (دمای ۰ تا ۴ درجه سانتی‌گراد) و در ظرف دربسته نگهداری کنید.

• پس از باز شدن درب بسته‌بندی، حداکثر ۳ تا ۷ روز آن را مصرف کنید.

• همیشه تاریخ انقضای روی بسته‌بندی را بررسی کنید.

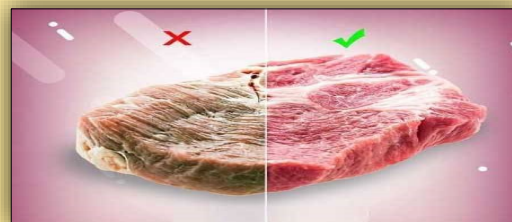


روش های تشخیص گوشت قرمز سالم از فاسد :

رنگ: رنگ گوشت سالم، قرمز یکدست و روشن است، در حالی که گوشت فاسد رنگ پریده، کدر و دارای لکه‌های سبز، خاکستری یا قهوه‌ای تیره می‌باشد.

• **بوی:** گوشت سالم بوی ملایم و طبیعی دارد، اما گوشت فاسد بوی ترشیدگی، گندیدگی یا به طور کلی بسیار نامطبوع و تند می‌دهد.

• **پافت و ظاهر:** گوشت سالم بافتی سفت و ارتجاعی دارد و سطح آن براق و کمی مرطوب است. در مقابل، گوشت فاسد بافتی شل دارد و سطح آن لزج، چسبنده و لغزنده شده است.



روش های تشخیص مرغ سالم از فاسد:

• **بوی مرغ:** مرغ سالم باید بوی ملایم و طبیعی داشته باشد یا اصلاً بو ندهد. اگر بوی ترشیدگی، گوگرد یا آمونیاک احساس کردید، نشانه فساد است.

• **رنگ گوشت:** رنگ مرغ سالم باید صورتی روشن باشد. اگر رنگ گوشت خاکستری، سبز یا زرد شده بود، آن را مصرف نکنید.

• **پافت و پوست:** پوست مرغ تازه باید خشک، صاف و بدون چروک باشد. اگر سطح مرغ لیز، چسبناک و لزج بود، به دلیل رشد باکتری هاست و نشانه فساد



محسوب میشود.

همچنین، اگر با فشار انگشت

روی گوشت، فرورفتگی باقی

ماند، مرغ کهنه است.

روش های تشخیص ماهی سالم از فاسد:

• **چشمان ماهی:** چشمان ماهی تازه باید شفاف، برجسته و سیاه باشد. چشمان کدر، گودرفته و مات از نشانه های کهنگی ماهی است.

• **آبشش ها:** آبشش ماهی سالم، قرمز روشن است. آبششهای قهوه ای، خاکستری یا زرد رنگ نشانه فساد هستند.

• **بوی ماهی:** ماهی تازه، بوی ملایم دریا و گیاهان دریایی میدهد. بوی تند آمونیاک یا گندیدگی نشاندهنده فاسد بودن آن است.

• **پافت بدن:** با فشار انگشت روی بدن ماهی تازه، گوشت باید سریع به حالت اول برگردد و فرورفتگی باقی نماند. اگر گوشت



شل بود و اثر انگشت روی آن ماند، ماهی کهنه است. پوست ماهی سالم نیز باید براق و درخشان باشد، نه کدر و بیروح.



فریب مواد غذایی فاسد را نخورید!

تهیه کنندگان: نائمه کریمی - فاطمه رنجبر

استاد راهنما: خانم آل ابراهیم

نیم سال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

روش های تشخیص **آجیل** فاسد :

• **ظاهر:** وجود کپک سفید یا رنگی، سوراخهای ریز (نشانه کرمخوردگی) و تغییر رنگ غیرعادی

• **بو:** بوی تند، ترشیدگی و کهنگی (این مهمترین نشانه است)

• **طعم:** مزه تلخ و ترشیدگی (حتی مقدار کم هم هشدار است)

نکته: آجیل را در ظرف دربسته در جای خشک و خنک یا فریزر نگهداری کنید.



روش های تشخیص **کنسرو** فاسد:

قوطی کنسرو: برآمدگی، فرورفتگی، زنگ زدگی یا نشتی داشته باشد، مصرف نکنید. هنگام باز کردن اگر همراه با علائم گفته شده، صدای هیس هم داشته باشد نشانه تولید گاز سمی است و باید فوراً دور ریخته شود.

پس از باز کردن: محتویات بوی ترشیدگی یا گندیدگی بدهد یا بافت لزج داشته باشد، فاسد است.

تست چوشاندن: کنسرو را ۲۰ دقیقه بجوشانید. اگر بعد از جوشاندن طعم یا رنگ غیرطبیعی داشت، مصرف نکنید.



روش های تشخیص **روغن** فاسد:

• **بو و طعم:** بوی تند، ترشیدگی یا بوی کهنگی میدهد یا طعم آن تلخ و نامطبوع شده است.

• **ظاهر:** رنگ روغن تیره یا کدر شده و شفافیت خود را از دست داده است.

• **بافت:** غلیظ و چسبناک شده و حالت روان اولیه را ندارد.

نکته: یک آزمایش سریع هم این است که هنگام سرخ کردن، اگر روغن خیلی زود دود کرد یا در اطراف غذا حباب تشکیل نشد، نشانه فساد آن است.



روش های تشخیص **رب گوجه فرنگی** فاسد :

• **ظاهر و بو:** اگر کپک سفید روی سطح رب یا کپک های قهوه ای و سیاه در کناره های ظرف دیدید، یا رب بوی ترشیدگی و نامطبوع میداد، فاسد است.

• **تست پخت:** وقتی رب را در روغن داغ میریزید، اگر رنگش سیاه شد یا به جای پخش شدن، گلوله شد، نشانه فساد یا تقلبی بودن است.

• **طعم و بافت:** طعم تلخ یا ترش غیرعادی و بافت لیز از دیگر نشانه های فساد هستند.

