

4 أطعمة يمكنك تناولها بعد تاريخ انتهاء صلاحيتها



الأربعاء 28 فبراير 2018 11:02 م

اعتاد الناس على إتلاف الأطعمة المنتهية صلاحيتها، حتى لو لم تظهر عليها آثار التلف المعتادة كالعفن، أو حين تصبح متجعدة وذات لزوجة، إلا أن هناك أطعمة يمكن أكلها بعد انتهاء صلاحيتها، بحسب تقرير لموقع "مينز هيلث" الأمريكي [1]

وقالت خبيرة التغذية "توبي أميدور" للموقع: "من المهم أن تنتبه لتاريخ انتهاء الصلاحية، لكن يجب عليك ألا ترمي طعامك".

وأشارت إلى أن قرار إتلاف الأطعمة يعتمد على نوعها ومدة الوقت منذ انتهاء تاريخها، وفي الحالة ذاتها، يمكنك تناول الطعام بعد أيام قليلة من استخدامه [2]

وأوضحت أن "معرفة هذه الأمور تساعدك على تقليل مخلفات الطعام وتقليل الصرف عليه".

من جهتها، قالت خبيرة التغذية، أريج نعيمات: "تتوقف قابلية الأغذية للتغير على عدة عوامل متداخلة أهمها: طريقة التعبئة، ونوعية العبوات، وظروف التخزين والنقل والتداول، إضافة لطبيعة المنتج الغذائي ومحتواه من الرطوبة، ومكوناته الأخرى كالبروتينات والفيتامينات وغيرها، وكذلك طريقة الحفظ المستخدمة، وظروف التصنيع أو التجهيز، والشروط الصحية المتبعة".

وتابعت: "بالتالي إذا اختلفت موازين هذه العوامل قد يتلف الطعام قبل أوانه، وإذا تم الالتزام بها في بعض الأطعمة فيمكن تناولها بعد انتهاء صلاحيتها".

وذكرت "توبي أميدور" لموقع "مينز هيلث" أربعة أطعمة يمكن أن تؤكل بعد انتهاء صلاحيتها، هي:

الطعام المعلب

وأوضحت خبيرة التغذية "آلان آراجون" سابقاً، لـ "مينز هيلث"، أن "الطعام المعلب والمعالج يمكنك إبقاؤه بعد تاريخ انتهاء صلاحيته".

وقالت "أميدور": "هذا ينطبق على الطعام المعلب الذي يحفظ بمكان بارد ومنطقة معتمدة لتقليل التحلل".

وتابعت: "يجب أن نلاحظ علامات التلف، التي ستلاحظها إما على السطح الخارجي للعبوة أو عند فتحها، إن انتفاخها في الأعلى أو الأسفل أو وجود تسرب أو خدوش أو صدأ عليها، عادة ما تكون علامة على أنك بحاجة إلى التخلص منها [3] ويجب أيضاً أن ننظر جيداً ماذا يوجد داخل العبوة".

وأشارت إلى أن "علامات التسمم هي نسيج محير وذائب في الجزء العلوي من العبوة، والذي لا تريد أن تتذوقه".

وعلمت أريج على هذه النقطة بالقول: "كلام صحيح، لكن لا ينطبق على جميع الأطعمة، مثلاً المعلبات التي تحتوي على أغذية حمضية، كالحمضيات أو الصلصات التي تحتوي على الطماطم، يجب ألا تتعدى مدة حفظها سنة ونصف، أيضاً هناك أطعمة الأطفال التي يجب عدم استهلاكها أبداً بعد انتهاء مدة صلاحيتها".

منتجات الألبان

قالت "أميدور": "منتجات الألبان عادة آمنة حتى نشاهد علامات التلف واضحة".

وتابعت: "في حالة الحليب، يمكن أن يكون صالحا حتى خمسة أيام من تاريخ انتهائه، بينما الجبنة، خاصة الجامدة، ممكن أن تبقى فترة أطول، ومع ذلك يجب عليك دائما التحقق من وجود علامات تلف، مثل رائحة سيئة أو تجمع قطع كبيرة".

بدورها، قالت خبيرة التغذية أريج نعييرات: "تعتمد فترة الصلاحية لمنتجات الألبان حسب طريقة تصنيعها ومعاملتها بالحرارة، وطالما كانت محكمة الإغلاق ومحفوظة في الثلاجة بشكل جيد، فإن استهلاكها لا يضر في حال عدم وجود رائحة نتنة لها أو طعم لاذع".

القمح والحبوب

وقالت "أميدور": "لا توجد مشكلة في تناول الحبوب والباستا والبسكويت بعد انتهاء صلاحيتها، على

الرغم من أن طعمها يمكن أن يتغير على نحو طفيف".

وأضافت: "أما إذا انبعثت من العبوة رائحة نتنة قوية أو كانت تحوي بعض القطرات السائلة، فهذا يعني أنها بدأت في التعفن، وعليك التخلص منها فوراً".

من جهتها، قالت أريج: "تعدّ الحبوب ومنتجاتها كالسميد والدقيق من المواد الغذائية التي تمكث فترة طويلة دون أن تتلف، شريطة حفظها بعيدا عن مصادر التلوث والرطوبة".

الفواكه والخضروات المجمدة

وقالت "أميدور": "في معظم الأحيان، لا يوجد مشكلة أبداً من أن تأكل الفواكه والخضار المجمدة التي انتهت تاريخ صلاحيتها، وتكون المجمدات إذا تغير طعم المنتج وأصبح سيئاً، ولكن على الأغلب يكون ما زال من الآمن تناوله".

وتابعت: "يجب عليك ألاّ تذوّب الطعام وتعيد تجميده، فهذا يشكل خطراً محتملاً لإيذاء البكتيريا".

وأشارت نعييرات إلى أن "معظم الخضراوات يمكن الاحتفاظ بها مجمدة بالفریزر لمدة تصل إلى 12 شهراً أما الفاكهة، فغالبا يتغير طعمها كثيراً، وتصبح غير صالحة بعد مرور ستة أشهر بعد تخزينها، كالتوت".

يُذكر أن تاريخ صلاحية المعلبات، بحسب المواصفات العالمية، هي من سنة إلى أربع سنوات أما منتجات الألبان، فمدة صلاحيتها هي من خمسة أيام إلى ستة أشهر بحسب نوع المنتج

أما الحبوب والقمح، فمدة صلاحيتها شبه مفتوحة طالما يتم تخزينها في ظروف ملائمة ومدة صلاحية الخضار المجمدة تمتد من 8 إلى 10 أشهر أما الفواكه المجمدة، فمدة صلاحيتها هي عام كامل