**Как проводить ревизию продуктов в холодильнике?**

Полезные советы о том, как сохранить продукты свежими, безопасными и вкусными.

|  |
| --- |
| * [Сомневаетесь в качестве продукта? Выбросьте его!](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/13680/#%D0%A1%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B0?%20%D0%92%D1%8B%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8C%D1%82%D0%B5%20%D0%B5%D0%B)
* [Предотвратите болезни, передающиеся через пищу](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/13680/#%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B8,%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5%D1%81%D1%8F%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D)
* [Как нужно хранить продукты питания и как нельзя?](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/13680/#%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BD%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B7)
* [Как долго можно хранить пищу в морозильной камере?](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/13680/#%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D1%83%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D0%B0%D0%BC)
	+ [Таблица сроков хранения различных продуктов](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/13680/#%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0%20%D1%81%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2)
	+ [Список годности приправ/заправок, которые хранят в холодильнике](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/13680/#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BA,%20%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B%D0%B5%20%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%)
 |

Наряду с уборкой двора и дома затейте также генеральную уборку вашего холодильника и морозильной камеры. Глубокие залежи внутри их могут оказаться страшным "научным экспериментом" или покрытым коркой льда безобразием, которое необходимо выбросить. Уборка холодильника и морозильной камеры означает нечто большее, чем просто более опрятный вид кухни. Продукты питания, которые хранятся слишком долго или при ненадлежащей температуре могут быть заражены различными бактериями, вызывающими заболевания.

Оказывается, большинство людей не понимают всей опасности неправильного хранения продуктов питания. Ученые обнаружили, что только 40% потребителей знают, что употребление продуктов питания, которые хранились в холодильнике при температуре выше 4.5 градусов по Цельсию, может увеличить риск заболеваний, передающихся через пищу.

Действительно, пищевые отравления и другие пищевые инфекционные заболевания, являются весьма распространенным явлением.

**Сомневаетесь в качестве продукта? Выбросьте его!**

Испорченные продукты питания не всегда можно определить по их запаху или внешнему виду. Не рискуйте своим здоровьем. Специалисты советуют - если сомневаетесь в качестве продукта, выбросьте его.

Если продукты питания странно выглядят или пахнут, даже не рискуйте их пробовать, просто выбросьте. Плесень, которую вы видите на поверхности продукта, может являться всего лишь «верхушкой айсберга»; внутри же могут быть яды, которые невозможно разглядеть невооруженным глазом.

В некоторых продуктах как, например, в твердых сортах сыра, салями, твердых фруктах, вы можете срезать плесень, но постарайтесь вырезать ее как можно шире вокруг. Вообще, продукты питания покрыты плесенью, следует сразу выбрасывать.

Вы уже знаете, что необходимо выбросить все эти емкости, заполнены "таинственной пищей", которые хранятся в глубинах вашего холодильника.

Но как насчет тех, банок приправы (добавок), которые были открыты несколько лет назад? Большинство из них будет оставаться свежими на дверке холодильника в течение двух месяцев. Эта часть холодильника предназначена специально для хранения приправ, поскольку их кислотный состав, как правило, делает их более устойчивыми к заражению бактериями, в отличие от других пищевых продуктов. Тем не менее, их качество может со временем снижаться.

**Предотвратите болезни, передающиеся через пищу**

Ваша роль в хранении продуктов питания безопасными начинается сразу же после выхода из продуктового магазина. После покупки необходимо сразу же расставить продукты по безопасным местам. Проверьте надписи на этикетках продуктов питания, чтобы определить наилучший способ их хранения.

Убедитесь, что температура в вашем холодильнике равна 4.5 градусам или ниже, и температура морозильной камеры - 0 градусов или ниже. Единственный надежный способ проверить температуру холодильника или морозильной камеры, это поставить внутрь на видное место термометр (но не на дверь). Проверяйте температуру часто, так как она может меняться, особенно в теплую погоду. Если температура слишком высока, установите нужную с помощью регулятора.

Важно также поддерживать ваш холодильник и морозильную камеру в чистоте. Незамедлительно вытирайте любые пятна. А раз в неделю, протирайте внутренние стенки и полки холодильника, а резиновые прокладки протирайте слабым моющим раствором для дезинфекции.

**Как нужно хранить продукты питания и как нельзя?**

Вот некоторые советы, которые необходимо помнить при хранении и использовании продуктов питания:

* Перед тем, как отправить продукты питания в морозильную камеру, плотно заверните их двумя слоями специальной пленки для замораживания или используйте термоусадочную пленку, чтобы герметически запаковать пищу.
* Храните яйца в специальных картонных упаковках, не храните их на дверке холодильника.
* Мойте продукты только непосредственно перед употреблением. Храните их в перфорированных пластиковых пакетах и используйте в течение нескольких дней. Бананы не следует держать в холодильнике.
* Не переполняйте отделения холодильника или морозильной камеры для обеспечения циркуляции воздуха внутри. Без хорошей циркуляции воздуха трудно поддерживать надлежащую температуру.
* Охлаждайте остатки пищи плотно закрытых емкостях в течение двух часов после приготовления. Используйте их в течение 3-5 дней.
* Храните продукты питания отдельно от моющих средств.
* Храните картофель и лук в прохладном, сухом месте. Не храните их в холодильнике их под раковиной, где влага из труб может привести к порче.
* Проверяйте сроки хранения и сроки реализации, указанные на упаковках. Помните, что эти сроки не стоит принимать во внимание после открытия упаковки.
* Лучше если вы используете или употребите продукты до окончания срока хранения. Они принимают во внимание нормальное условия хранения.
* Положите сырое мясо в пластиковый мешок на нижнюю полку вашего холодильника. Это позволит избежать вытекания соков на другие продукты питания.

**Как долго можно хранить пищу в морозильной камере?**

Продукты питания, которые хранятся в морозильной камере, пока в ней преобладают кристаллы льда, безопасны для употребления, поскольку никакие микроорганизмы не могут жить при температуре ниже 0 градусов. А питательный состав продуктов остается неизменным. Тем не менее, вы, вероятно, не захотите кушать эту пищу, так как её качество, безусловно, будет ниже идеального.

Чтобы предотвратить получение ожогов при замораживании, убедитесь, что продукты питания плотно упакованы или обернуты в термоусадочную пленку для замораживания, и постарайтесь, чтобы между пищей и пленкой осталось как можно меньше воздуха.

**В приведенной ниже таблице указаны сроки хранения различных продуктов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **Период хранения в холодильнике при температуре 5 градусов по Цельсию** | **Период хранения в морозильной камере при температуре -18 градусов по Цельсию** |
| **Свежее мясо:** |   |   |
| **Говядина:** фарш | 1-2 дня | 3-4 месяца |
| Стейки и жаркое | 3-5 дней | 6-12 месяцев |
| **Свинина:** отбивные | 3-5 дней | 4-6 месяцев |
| Фарш | 1-2 дня | 3-4 месяца |
| Жаркое | 3-5 дней | 4-6 месяцев |
| **Консервированное мясо:** |   |   |
| Мясо для завтраков | 3-5 дней | 1-2 месяца |
| Колбаса | 1-2 дня | 1-2 месяца |
| Сосиски | Неоткрытые, 2 неделиОткрытые, 1 неделя |   |
| **Готовые салаты** (яйцо, тунец и т.д.)  | 3-5 дней | Не замораживайте |
| **Подлива**  | 1-2 дня | 2-3 месяца |
| **Супы и тушенья**  | 3-4 дня | 2-3 месяца |
| **Рыба:** |   |   |
| Нежирная (например, треска, камбала, пикша) | 1-2 дня | до 6 месяцев |
| Жирная (например, голубой окунь, лосось) | 1-2 дня | 2-3 месяца |
| **Курица:** целая | 1-2 дня | 12 месяцев |
| Разделенная на части | 1-2 дня | 9 месяцев |
| Субпродукты | 1-2 дня |  3-4 месяца  |
| **Молочные продукты:** |   |   |
| Швейцарский сыр, сыр брик, плавленый сыр | 3-4 недели |   |
| \* Мягкий сыр | 1 неделя | 6 месяцев |
| Молоко |  5 дней | 1 месяц |
| Мороженое, молочное мороженое |   | 2-4 месяца |
| Масло сливочное | 1-3 дня | 6-9 месяцев |
| Пахта | 7-14 дней | 3 месяца |
| Творог | 2 недели |   |
| Сливки | 3-5 дней | 4 месяца |
| Сметана | 7-21 день |   |
| Йогурт | 7-10 дней |   |
| **Яйца:**свежие в скорлупе | 3 недели |   |
| Сваренные вкрутую | 1 неделя |   |
| Пастеризованная жидкость | 3 дня (открытая) 10 дней (неоткрытая) | 1 год |
| **Майонез** | 2 месяца |   |
| Замороженные обеды |   | 3-4 месяца |
| Готовые блюда с магазина | 1-2 дня |   |
| Мясные блюда с остатков | 3-4 дня | 2-3 месяца |
| Пицца | 3-4 дня | 1-2 месяца |
| Готовые начинки | 3-4 дня | 1 месяц |
| Тесто | Использовать до окончания срока хранения | 2 месяца (не замораживайте пищу в жестяных тюбиках) |
| Печенье в жестяных упаковках | Использовать до окончания срока хранения |   |
|   |   | \* Сыр можно замораживать, но замораживание повлияет на консистенцию и вкус. |

**Список годности приправ/заправок, которые хранят в холодильнике**

Довольно легко заметить, что помидоры испортились, но как узнать, испортился ли кетчуп? Откройте холодильник, чтобы узнать, как долго могут храниться ваши горчица и майонез на полках.

* **Кетчуп:**

Неоткрытый: 1 год

Открытый: 1 месяц в кладовке и более – в холодильнике.

* **Майонез:**

Неоткрытый: 2-3 месяцев

Открытый: 2 месяца в холодильнике. Сразу же после открытия не забудьте поставить в холодильник. Никогда не оставляйте майонез вне холодильника в течение более двух часов.

* **Горчица:**

Неоткрыта: 2 года

Открыта: 6-8 месяцев в кладовке или холодильнике.

* **Растительное масло:**

Неоткрытое: 6 месяцев

Открытое: 1-3 месяца. Для лучшего хранения держите растительное масло в холодильнике.

* **Оливки:**

Неоткрытые: 1 год

Открытое: 1-2 месяца в холодильнике.

* **Смесь молока и сливок:**

Неоткрытая: 4 недели в холодильнике

Открытая: 1 неделя в холодильнике.

* **Соус чили:**

Неоткрытый: 1 год

Открытый: 1 месяц в кладовой или более – в холодильнике.

* **Сметана:**

Неоткрытая: 2 недели в холодильнике

Открытая: 2 недели в холодильнике.

* **Заправка к салатам:**

Неоткрытая: 10-12 месяцев

Открытая: 3 месяца в холодильнике.

* **Свежие яйца:**

В скорлупе: 2-5 недель в холодильнике

Без скорлупы (или готовые): употребите сразу же.

* **Сок:**

Неоткрытый: 1 год

Открытый: 1 неделя в холодильнике.

* **Сливочное масло:**

В холодильнике: 3 месяца

Купили масла больше, чем можете использовать? Храните остальные куски в морозильнике в течение одного года.

* **Желе и джемы:**

Неоткрытые: 1 год

Открытые: 1 год в холодильнике. Для лучшего хранения держите желе и джемы в холодильнике еще до открытия.

* **Детское питание:**

Неоткрытое: 1 год

Открытое: 2-3 дня в холодильнике.

* **Арахисовое масло:**

Неоткрытое: 6-9 месяцев

Открытое: 2 - 3 месяца и больше – в холодильнике.

* **Томатная паста:**

Неоткрытая: 1 год

Открытая: 5 дней в холодильнике.

* **Соленья:**

Неоткрытые: 1 год

Открытые: 1-2 месяца в холодильнике.

Источник: <https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/13680/>