

## أغذية يمكنك تناولها حتى بعد انتهاء صلاحيتها



### دبي: يمامة بدوان

غالبية الأفراد لديهم هوس بتحري تاريخ انتهاء صلاحية الأغذية قبل شرائها، حرصاً على سلامتهم، لكن هناك بعض الأصناف يمكن تناولها حتى بعد انتهاء صلاحيتها، مع ضرورة قراءة الإرشادات المدونة على الملصق المثبت على العبوة، حيث تسأل بعض الأفراد عن هذه الأصناف

وبحسب خبراء التغذية، فإن مدة الصلاحية هي الفترة الزمنية التي خلالها تحتفظ المادة الغذائية بنكهتها ورائحتها. وخصائصها الفيزيائية والكيميائية، وتبقى آمنة على الصحة

وأوضحوا أن الأطعمة المعبأة تأتي مع تاريخ انتهاء الصلاحية، ومن الأفضل الالتزام بهذه التواريخ، التي تشير إلى أنه لا ينبغي تناول الطعام بعد التاريخ المذكور لأن الطعام قد يصبح قديماً، أو يفقد نكهته، لكن هناك أصناف يمكن تناولها، ومن أبرزها الحليب، لأن معظم أنواع الحليب تصل صلاحية استهلاكها إلى أسبوع واحد بعد التاريخ المدون على

.العبوة، في حين يجب الالتزام باستخدام حليب الأطفال بحسب مدة الصلاحية المحددة حرصاً على سلامة الأطفال.

وأضافوا أن الجبن الصلب يمكن تناوله بعد فترة طويلة من تاريخ انتهاء صلاحيته، مع ضرورة الانتباه إلى عدم نمو عفن باللون الأزرق أو البرتقالي أو الأخضر عليه، كذلك البيض فإنه من الأغذية الآمن تناولها لأسابيع من تاريخ انتهاء الصلاحية المدونة على العبوة، إلى جانب الأغذية الجافة مثل المعكرونة والعسل والملح والفلفل والدقيق وصودا الخبز والسكر والحبوب والبقوليات والزيوت، بالإضافة إلى المعلبات، لكن في حالة حفظها في مكان جاف جيد التهوية بعيداً عن الإضاءة المباشرة، مع أهمية التحقق من عدم انتفاخ العبوة، الذي يعني أن محتوياتها باتت ملوثة بالميكروبات، ولا بد من التخلص منها

وأشاروا إلى أن طهي وتناول اللحوم والدواجن والأسماك النيئة المجمدة، بعد انتهاء صلاحيتها لا بأس به، كونها تكون في بيئة عازلة عن البكتيريا «المجمد»، كذلك الحال بالنسبة للخضار والفواكه المعبأة في أكياس، فإن تناولها بعد انتهاء صلاحيتها لا يضر بالصحة، لكن قد تفقد بعض مذاقها

وقالوا إنه يمكن تناول أغذية منتهية الصلاحية، إذا لم تكن معرضة لتأثير الأكسجين، كونه عنصراً مهماً لنمو وتكاثر معظم الكائنات الدقيقة الحية المسببة للأمراض، مع التوصية بالاهتمام بظروف تخزين المنتجات أيضاً، وليس بمدة صلاحيتها فقط