

تعرف على الأغذية التي يمكن استهلاكها بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها

كتبه ساندراسانثيز | 13 يوليو 2019



ترجمة وتحرير: نون بوست

في الوقت الذي اتسعت فيه الفجوة الاقتصادية بشكل فاضح بين الطبقات الاجتماعية وتنامت فيه آفة الجوع في الكثير من المناطق في العالم، أكدت منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة أن ثلث الأغذية المنتجة في العالم يتم إهدارها. ويعتبر الحد من هذه الظاهرة مهمة عالمية تتدخل فيها السياسات الداخلية والخارجية للدول ويساهم فيها المنتجون والموزعون وكذلك نحن المستهلكين.

وفقاً لأحدث البيانات الصادرة عن وزارة الزراعة والثروة السمكية والأغذية والبيئة الإسبانية، فإن النفايات العضوية باتت منتشرة على نطاق واسع في إسبانيا سواء المنتجات المطبوخة أو غير المصنعة، كما أن أكثر من 82 بالمئة من الأسر تتخلص من الأغذية حتى دون طبخها. ولكن هذه الممارسة تمثل مشكلة بيئية في غاية الخطورة، حيث أكد تطبيق "تو غود تو غو" أن هذه النفايات مسؤولة عن ثمانية بالمئة من انبعاثات الغازات الدفيئة.



في الواقع، هكذا تجري الأمور حالياً، ولكن ما الذي يمكننا فعله للحد من هذه النفايات المكلفة والمضرة بالبيئة؟ توجد الكثير من التدابير التي من شأنها أن تساعدنا على حل هذه الأزمة. وقد اقترحت منظمة الأغذية والزراعة بعض الحلول من بينها، تحضير الوجبات اليومية وفقاً لعدد الأشخاص الذين سوف يتناولونها، والاحتفاظ ببقايا الطعام في الثلاجة، والحرص على استهلاك كل الطعام المجمد قبل طبخ وجبات جديدة، وإعادة استخدام بقايا الطعام في وجبات أخرى، والتبرع بالطعام الزائد عن الحاجة وغير القابل للتلف. ولعل طريقة “الباتش كوكينغ” تعد من أفضل الخيارات، حيث يتم إعداد كامل وجبات الأسبوع يومي السبت والأحد.

التدابير المنزلية للحد من النفايات

من المهم استخدام بعض التطبيقات على غرار “تو غود تو غو” و”كوميفي” التي تتيح لنا شراء فوائض الطعام من الأسواق المركزية أو محلات البقالة والمطاعم بسعر أقل وبحالة جيدة. كما يعلم تطبيق “نودل” المستهلكين كيفية استخدام المكونات الغذائية المتوفرة في المنزل بطريقة إبداعية لتحضير الأطباق.

إن رمي الطعام فور انتهاء تاريخ صلاحيته يعد ممارسة خاطئة إلى أبعد الحدود. وقد أشارت فيكتوريا كاستل، رئيسة دائرة خدمة التخطيط والتدقيق وتقييم المخاطر في وكالة سلامة الأغذية الكتالونية في جامعة ميركابارنا الصيفية، إلى أنه “يمكن استهلاك الكثير من الأطعمة بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها المسجل على ملصق المنتج لأنها أطعمة مستقرة وفقاً لمعطيات علم الأحياء المجهرية، إلا أن المستهلك لا يتردد في رميها في القمامة لأنه يجهل هذه المعلومات”.

لا تتوفر الأغذية التي قد انتهى تاريخ صلاحيتها في المراكز التجارية وإنما قد يحدث أن نشترى أغذية ونتأخر في استهلاكها فتصبح منتهية الصلاحية

تمتلك دائرة خدمة التخطيط والتدقيق وتقييم المخاطر في وكالة سلامة الأغذية الكتالونية دليلاً عملياً موجهاً بالأساس إلى المستهلكين يمكن من خلاله معرفة الفترة الحقيقية لصلاحية كل نوع من أنواع الطعام. ولكننا في الواقع لا يمكننا استهلاك جميع أنواع الطعام التي انتهت فترة صلاحيتها.

عموماً، لا تتوفر الأغذية التي قد انتهى تاريخ صلاحيتها في المراكز التجارية وإنما قد يحدث أن نشترى أغذية ونتأخر في استهلاكها فتصبح منتهية الصلاحية. وفي هذه الحالة، يمكن أن نستهلك الكثير منها دون الخوف على صحتنا لأنها لا تزال آمنة ومحتفظة بقيمتها الغذائية. ومع ذلك، من الوارد أن نلاحظ بعض التغييرات الطفيفة في قوام هذه الأغذية ومذاقها.

الأغذية التي لا يمكن تناولها بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها



لا يمكن تناول بعض أنواع الأغذية بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها لأنه من المحتمل أن تنمو فيها الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض، وقد تشهد تغيّرات فيزيائية وكيميائية قصيرة الأجل التي قد تشكل خطراً على صحة المستهلك، خاصة أنه من الصعب على المستهلك اكتشاف مضارها. ومن بين هذه الأطعمة:

– البيض

– الفواكه والخضروات سواء كانت مقطعة أو مقشرة

- الحليب والجبن والقشدة
- العصائر المستخلصة من الفواكه
- الأسماك والمأكولات البحرية
- اللحوم
- حلويات الألبان باستثناء الزبادي
- المعكرونة

من غير المحتمل أن تشهد هذه الأغذية تغيرات ميكروبيولوجية، ولكن قد تطرأ عليها تغييرات فيزيائية وكيميائية على المدى المتوسط والتي لا تشكّل أي نوع من الضرر على صحة المستهلك والتي سيكتشفها بسهولة

الأغذية التي يمكن تناولها بعد 15 يوما من انتهاء تاريخ صلاحيتها

يمكن أن تشهد هذه الأغذية تغيرات ميكروبيولوجية أو أخرى فيزيائية وكيميائية على المدى القصير ولكنها لا تلحق الضرر بصحة المستهلك وعادة ما يكتشفها بسهولة، على غرار الزبادي وشرائح الخبز.

الأغذية التي يمكن استهلاكها بعد شهر من تاريخ انتهاء صلاحيتها

من غير المحتمل أن تشهد هذه الأغذية تغيرات ميكروبيولوجية، ولكن قد تطرأ عليها تغييرات فيزيائية وكيميائية على المدى المتوسط والتي لا تشكّل أي نوع من الضرر على صحة المستهلك والتي سيكتشفها بسهولة.

- الكعك المحلى مثل المادلين

- الفواكه الجافة

- اللحوم المعالجة المقطعة إلى شرائح

أغذية يمكن استهلاكها بعد ثلاثة أشهر من انتهاء تاريخ صلاحيتها



من غير المرجح أن تتغير ميكروبيولوجية هذه الأغذية ولكن قد تطرأ عليها تغييرات فيزيائية وكيميائية طويلة الأجل غير مضرّة بالصحة ومن السهل أن يكتشفها المستهلك. ومن بين هذه الأغذية:

- الزيت
- حبوب الإفطار
- المعكرونة الجافة المحشوة
- البسكويت والمعجنات الجافة
- الصلصات المعبأة
- الشوكولاتة المحشوة وقطع الحلوى
- الزبدة والسمن الحيواني
- منتجات اللحوم المعالجة غير المقطعة
- الخبز المحمص

الأغذية التي يمكن تناولها بعد مرور سنة على انتهاء تاريخ صلاحيتها



من المستبعد أن تشهد هذه الأغذية تغيرات ميكروبيولوجية أو فيزيائية - كيميائية على المدى الطويل. ومن بين هذه الأغذية:

- الملح والسكر
- البقوليات المجففة والحبوب
- المعكرونة الجافة
- القهوة
- الحليب المجفف المكثف والمبخر
- الشوكولاته الصلبة
- العسل
- الأغذية المحفوظة في العلب الزجاجية
- المياه المعدنية

أكدت الوكالة الإسبانية لشؤون المستهلك وسلامة الأغذية والتغذية أن احترام تعليمات حفظ المنتج وعدم إتلاف عبوته يبقي الطعام آمناً وصالحاً للاستهلاك حتى إذا انتهى تاريخ صلاحيته. وتشير الوكالة إلى أن المستهلك يجب أن يتأكد من جودة الغذاء والعلبة التي تحفظه بالإضافة إلى مذاقه ورائحته قبل رميه في القمامة. ومن المنطقي أن يتبع المستهلك التعليمات المحددة لكل منتج. فعلى

سبيل المثال، إذا كُتب على علبة المنتج “أنه يجب استهلاك الغذاء خلال ثلاثة أيام بعد فتح العلبة”، فعلى الامتثال لهذه المعلومة حتى نتمتع بالمنتج في أفضل حالاته.

المصدر: [الكونغرس](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/28453](https://www.noonpost.com/28453)