

با به کار گیری یک سری راهکارهای ساده می توانید ضایعات غذایی را کاهش دهید



معضل [ضایعات مواد غذایی](#) بسیار بزرگ تر از آن چیزی است که بسیاری از ما انسان ها تصور می کنیم. دور ریختن مواد غذایی خوراکی فقط پول را هدر نمی دهد بلکه باعث تغییرات منفی آب و هوایی به ویژه گرمایش زمین شده و موجب هدر رفتن آب استفاده شده در کشاورزی نیز می شود. با رعایت نکات ساده ای که در این مقاله به آن ها پرداخته شده است می توان به کاهش ضایعات مواد غذایی کمک کرد.

۱. هوشمندانه خرید کنید

به جای این که یک بار در هفته مایحتاج خود را به صورت یک جا خرید کنید، می توانید هر چند روز یک بار برای خرید به فروشگاه های مواد غذایی مراجعه نمایید.

۲. مواد غذایی را به صورت صحیح نگهداری کنید

بسیاری از زباله های خانگی، مواد غذایی هستند که فاسد شده اند. انبار کردن غذاهایی که گاز اتیلن بیشتری تولید می کنند مانند موز، آووکادو، گوجه فرنگی، طالبی، هلو پیاز و گلابی موجب فساد محصولات حساس به اتیلن از جمله سیب زمینی، سیب، سبزیجات برگ دار، انواع توت ها و فلفل می شود.

۳. روش های نگهداری طولانی مدت را یاد بگیرید

ترشی کردن، خشک کردن، کنسرو کردن، تخمیر، انجماد و پخت همه روش هایی هستند که می توانید برای ماندگاری بیشتر مواد غذایی از آنها استفاده کنید و در نتیجه ضایعات را کاهش دهید.

۴. کمال گرا نباشید

جستجو در سبد میوه ها برای انتخاب میوه با شکل ظاهری بی عیب و نقص یا به اصطلاح "میوه های زشت" موجب هدر رفتن مقادیر بسیار زیادی از مواد غذایی خوب و مغذی می شود. این میوه ها از نظر ارزش غذایی تفاوتی با میوه های دیگر ندارند.

۵. یخچالتان را خلوت نگه دارید

سعی کنید یخچال خود را مرتب و خلوت کنید تا بتوانید مواد غذایی مختلف در آن را دیده و بدانید چه زمانی خریداری شده اند. برای نگهداری مواد غذایی در یخچال از قانون "چیزی که زودتر وارد شده، باید زودتر خارج شود" استفاده کنید.

۶. باقیمانده غذاها را ذخیره کنید

همیشه مقداری از غذاهای باقی مانده در یخچال، از چشم دور مانده و فاسد می شود. بهتر است باقیمانده غذا را در یک ظرف شیشه ای شفاف نگهداری کنید تا از چشمتان دور نباشد.

۷. بعضی از مواد غذایی را با پوست استفاده کنید

بسیاری از مواد مغذی در لایه بیرونی محصول و در پوست آن قرار دارند. به عنوان مثال، پوست سیب حاوی مقدار زیادی فیبر، ویتامین، مواد معدنی و ماده ای به نام تری ترپنوئید است که به عنوان آنتی اکسیدان های قوی در بدن عمل نموده و دارای خاصیت ضد سرطانی هستند.

۸. زرده تخم مرغ را دور نریزید

بسیاری از مردم هنوز به خاطر نگرانی از افزایش سطح کلسترول خون، از زرده تخم مرغ اجتناب کرده و به جای آن از سفیده تخم مرغ استفاده می کنند در حالی که زرده تخم مرغ تاثیر چندانی بر افزایش کلسترول ندارد.

۹. دانه ها را ذخیره کنید

در کنار استفاده از میوه جات و سبزیجات، یک راه عالی برای کاهش ضایعات، صرفه جویی در دانه هاست. برای مثال تخمه کدو تنبل بسیار خوشمزه و سرشار از مواد مغذی مانند منیزیم است.

۱۰. مواد غذایی را ترکیب کنید

ترکیب یک اسموتی پر از مواد مغذی می تواند یک راه خوشمزه برای کاهش ضایعات مواد غذایی باشد. در حالی که ساقه ها، انتها و پوست محصول ممکن است خیلی اشتها آور نباشند اما افزودن آنها به اسموتی، راهی برای بهره مندی از فواید فراوان آن است.

۱۱. مقدار غذایی که می پزید را کنترل کنید

تهیه غذا در اندازه مورد نیازتان نه تنها به کاهش وزن شما کمک می کند، بلکه باعث کاهش ضایعات غذا نیز می شود.

۱۲. با فریزر خود دوست شوید

بسیاری از مواد غذایی را می توان به خوبی در فریزر نگهداری نمود. به عنوان مثال، سبزی هایی که بیش از حد نرم شده و برای استفاده در سالاد مناسب نیستند را می توان در فریزر نگهداری کرده و بعداً در اسموتی ها و به عنوان چاشنی غذا استفاده نمود.

۱۳. ناهار خود را از غذای باقیمانده در خانه بسته بندی کنید

در صورتی که برای انجام برنامه ای بیرون از منزل هستید ناهار خود را همراه داشته باشید. به این ترتیب، علاوه بر کاهش هزینه، هر روز ظهر ناهار سالم، مقوی و از پیش آماده شده میل خواهید کرد.

۱۴. در آشپزخانه خلاق باشید

یکی از چیزهای عالی در آشپزی این است که می توانید دستور العمل ها را مطابق میل خود تغییر دهید و طعم ها و مواد جدیدی به آن اضافه کنید. انواع سس ها را می توان با ساقه های بروکلی، گوجه فرنگی نرم، اسفناج پزمرده، گشنیز یا ریحان طعم دار کرد.

۱۵. از مواد غذایی باقی مانده برای مراقبت پوست استفاده کنید

تهیه ماسک یا اسکراب خانگی روش مناسبی برای صرفه جویی در هزینه های و کاهش استفاده از مواد شیمیایی مضر موجود در برخی محصولات مراقبت از پوست است. آووکادو سرشار از چربی های سالم، آنتی اکسیدان ها و

ویتامین E است و می تواند به عنوان یک ماسک طبیعی عمل نماید. از مخلوط تفاله [قهوه](#) با کمی [شکر](#) و [روغن](#) زیتون می توانید به عنوان یک اسکراب مفید استفاده کنید. [چای](#) کیسه‌ای خنک یا تکه‌های خیار اضافی را روی چشم‌هایتان بمالید تا پف‌کردگی چشم را کاهش دهید.

<https://nutr.behdasht.gov.ir/>

https://www.healthline.com/nutrition/reduce-food-waste#TOC_TITLE_HDR_۲