

## زنان و امنیت غذایی خانواده

### ۱۳ گام ساده تا کاهش ضایعات مواد غذایی در خانواده

برای بسیاری از مردم در سطح جهان، دور ریختن مازاد مواد غذایی به یک عادت تبدیل شده است. خرید بیش از نیاز مواد غذایی، خراب شدن میوه و سبزی ها در خانه و یا انتخاب سهم های بیشتر از آنچه برای سیر شدن مورد نیاز است، از موارد دخیل در این زمینه هستند. این عادت ها، نه تنها منجر به آسیب به منابع طبیعی و محیط زیست می شود، بلکه موجب هدررفت نیروی کار، سرمایه های مالی و منابع گرانبها مانند آب، دانه ها، خوراک و دیگر موارد نیز می شود. کاهش تلفات و ضایعات مواد غذایی در دنیایی که روزانه میلیون ها نفر گرسنه می مانند، امری ضروری است.

با کاهش اتلاف مواد غذایی، نیاز به زمین های کشاورزی، آب و سایر منابع برای پرورش مواد غذایی کاهش پیدا کرده و این موضوع به طور قابل توجهی برای محیط زیست سودمند خواهد بود. همچنین انستیتوی منابع جهانی اعلام کرده که کاهش ضایعات مواد غذایی باعث کاهش انتشار گازهای گلخانه ای خواهد شد. این به ما بستگی دارد که عادات خود را تغییر دهیم تا «هدر ندادن غذا» را به یک شیوه زندگی تبدیل کنیم.

### با راهکارهای کاهش ضایعات مواد غذایی آشنا شویم:

- **تهیه لیست خرید:** خرید خوراکی هایی که از قبل در خانه دارید، در نهایت می تواند منبع دیگر تولید زباله شود. بررسی موجودی مواد غذایی و تهیه یک لیست قبل از مراجعه به فروشگاه می تواند مانع از خرید غذاهای غیر ضروری شده و زباله های احتمالی را کاهش دهد.
- **تهیه لیست از محصولات فاسد شده:** روی کاغذ آوردن نام غذاهای منقضی و فاسد شده، به شما کمک می کند غذاهایی را که ممکن است زودتر از سایرین از بین بروند را شناسایی کنید. به عنوان مثال، اگر با بررسی مواد غذایی دور ریخته شده متوجه شوید که پرتقال از آن دست خوراکی هایی است که بیشتر دور ریخته می شوند، به این نتیجه می رسید که از این به بعد باید حجم کمتری از این میوه خریداری شود.
- **ساماندهی آشپزخانه - مواد غذایی را عاقلانه نگهداری کنیم:** ساماندهی یخچال و کابینت ها به افراد کمک می کند تا موجودی خوراکی ها را مشخص کرده و مواد غذایی را پیش از فاسد و غیرقابل مصرف شدن، استفاده کنند. این امر باعث مصرف مواد غذایی پیش از فاسد شدن آن ها و در نتیجه کاهش ضایعات می شود. دقت کنیم مواد غذایی طوری در یخچال چیده شوند که خوراکی های با ماندگاری کمتر، در دسترس تر باشد و زودتر مصرف شود؛ همچنین توجه داشته باشیم که حجم زیادی از مواد غذایی را در یخچال انباشته نکنیم تا هوای سرد به خوبی در بین مواد غذایی جریان داشته باشد و خوراکی ها خنک بمانند. در صورت باقی ماندن مواد غذایی کنسرو شده، آن را در ظروف شیشه ای نگه داریم و در آن را کامل ببندیم. همچنین پس

از پخت و صرف مواد غذایی در وعده های اصلی، در صورت وجود باقیمانده، پس از خنک شدن، آنها را در ظروف مناسب در دار و در یخچال یا فریزر نگهداری کنیم.

➤ **نان را با روش مناسب نگهداری کنیم!** برای حفظ سلامتی و تازگی نان و همچنین پیشگیری از بیات شدن آن، می توان هنگام خرید، نان را در کیسه های پارچه ای قرار دهیم. برای نگهداری طولانی مدت بهتر است نان را بسته بندی و در فریزر نگهداری کرد، زیرا نگهداری نان در یخچال سبب بیات شدن و افزایش دور ریز نان می شود.

➤ **از آب کمتری استفاده کنیم!** اما نمی توانیم بدون آب، غذا تولید کنیم؛ هرچند نقش کشاورزان در مصرف بهینه آب برای پرورش مواد غذایی بسیار پُررنگ است، اما کاهش ضایعات مواد غذایی نیز به نوبه خود سبب صرفه جویی در تمام منابع آبی که برای تولید آن صرف شده است، می شود. مصرف آب روزانه را از راه های دیگر مانند رفع نشتی یا بستن شیر آب هنگام مسواک زدن دندان ها نیز می توان کاهش داد.

➤ **میوه های رسیده را بپزید.** شما می توانید میوه های رسیده ای مانند موز قهوه ای شده را در تهیه نان و شیرینی استفاده کنید یا به جای دور انداختن، آن را به صورت پوره در تهیه دسر مورد استفاده قرار دهید.

➤ **نان های خشک را دور نریزید.** برای مصرف هر چه بیشتر نان های خشک شده بهتر است نان ها را با سبزی های معطر و ادویه ها مزه دار کنید و پس از خرد کردن آنها را روی سالاد یا سوپ بریزید.

➤ **خودتان سبزی بکارید.** این توصیه شاید عجیب و غریب باشد اما واقعیت دارد. شما می توانید با کاشت سبزی های برگ سبز هم هر روز سبزی تازه داشته باشید و هم میزان ضایعات حاصل از خریدن سبزی های کهنه از سبزی فروشی و زمان کوتاه مصرف آنها را به حداقل برسانید.

➤ **از باقیمانده شیرتان، پنیر تهیه کنید.** وقتی حجم زیادی شیر خریده اید که به زمان تاریخ انقضای آن نزدیک شده است چه بهتر که آن را با کمی مایه پنیر به پنیری تازه تبدیل کنید. البته حداقل نمک را در تهیه آن به کار ببرید و در صورت تمایل آن را با زیره یا آویشن مزه دار کنید.

➤ **از پوست میوه ها بیشتر استفاده کنید.** شما می توانید از پوست میوه هایی مانند پرتقال به خصوص در فصل تابستان برای دور کردن پشه و مورچه در خانه استفاده کنید. البته در صورتی که پوست پرتقال را کاملاً له کنید (به شرطی که فاقد هر نوع نشانه آلودگی و کپک باشد) و در گوشه و کنار خانه قرار دهید.

➤ **برنجتان را بو دهید.** شما می توانید برنج اضافی را به جای دور ریختن در یک خشک کن برقی رطوبت گیری کنید و سپس آن را بو دهید. به این ترتیب با سایر غلات بو داده مخلوط کنید و به عنوان تنقلات آن را بخورید. در این شرایط اگر ۲۴ ساعت هم این برنج خارج از یخچال باقی بماند، خراب نمی شود و قابل استفاده است.

➤ **نان های بیات را تست کنید.** خیلی وقت ها نان های کهنه (اما کپک نزده) آنقدر می مانند تا دور ریخته شوند در حالی که شما می توانید آنها را در تستر به صورت ترد درآورید و با کمی پنیر و سبزی های تازه مزه دار کنید و به عنوان یک میان وعده مغذی میل کنید.

➤ **در پایان نیز همه را با هم مخلوط کنید.** به عنوان آخرین توصیه به شما پیشنهاد می کنیم که میوه ها و سبزی های کهنه و مانده را خرد و با هم مخلوط کنید و به صورت کود در باغچه خانه تان بریزید. به این ترتیب مناسب ترین استفاده را از باقیمانده میوه ها و سبزی ها کرده اید.

**تهیه و تنظیم: گروه بهبود تغذیه جامعه**

**مرکز بهداشت استان خراسان رضوی**