

## อุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหาร

การเก็บรักษาอาหารคือการยืดอายุของอาหารให้ยาวนานมากขึ้น ทุกครั้งที่เก็บรักษาอาหารสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงเป็นอย่างแรกคือ อุณหภูมิที่ปลอดภัยในการเก็บรักษาอาหาร โดยปกติเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ จะเจริญเติบโตได้ดีในอุณหภูมิ 5 – 60 องศาเซลเซียส การเก็บรักษาอาหารที่เหมาะสมจึงควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส เพราะจะทำให้เชื้อที่มีอยู่ในอาหารเจริญเติบโตได้ช้า สำหรับเนื้อสัตว์ควรเก็บในอุณหภูมิ 0-3 องศาเซลเซียส ถ้าเป็นเนื้อสัตว์แช่แข็งควรเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่าลบ 15 องศาเซลเซียส ทั้งนี้เวลาเก็บอาหารต้องแยกอาหารสุกออกจากอาหารสด เพราะอาหารสดโดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์สด อาหารทะเล มีเชื้อโรคอันตรายที่จะถ่ายเทไปยังอาหารสุกได้ โดยให้บรรจุในภาชนะที่มีฝาปิด หรือนำเอาฟิล์มพลาสติก (Wrap) ห่อหุ้มอาหารไว้ และหากมีอาหารเหลือจากการกินควรรีบนำเก็บไว้ในตู้เย็นให้เร็วที่สุด แต่ไม่ควรเก็บอาหารต่างๆ ที่ยังร้อนอยู่ หรือวางอาหารทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกินกว่า 2 ชั่วโมง และเมื่อนำอาหารมาอุ่นก็ควรทำให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนที่อุณหภูมิไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง

อุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหาร: นั้นหมายถึงการเก็บรักษาอาหารสดและอาหารแห้ง โดยการถนอมอาหาร การเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำ อุณหภูมิที่เย็น และจนถึงจุดเยือกแข็ง ให้มีอายุได้นานขึ้น คงสภาพเดิมโดยที่ไม่เน่าหรือเสีย และปลอดภัยจากสิ่งมีชีวิตจำพวกแมลงแบคทีเรียต่างๆ

สาเหตุของการทำให้อาหารนั้นเน่าเสีย

-เกิดจากเอนไซม์ที่อยู่ในอาหาร (Enzyme) ในอาหารนั้นคือ กลุ่มของโปรตีนที่มีหน้าตาพิเศษแตกต่างจากโปรตีนทั่วไป มีความสามารถในการเร่งปฏิกิริยาทางชีวเคมีที่เกิดขึ้นภายในเซลล์ของสิ่งมีชีวิตได้ เพื่อใช้ในการสังเคราะห์ห่อหุ้มประกอบภายในเซลล์ ระบบการย่อยอาหาร

ข้อดีของมัน: จะทำให้เนื้อสัตว์นุ่ม

ข้อเสียของมัน: ทำให้เกิดกลิ่นหืนเหม็น และทำให้สีเปลี่ยนไปจากเดิม (เน่าเสีย)

-จุลินทรีย์ เชื้อรา ยีสต์ แบคทีเรีย

-การป้องกันและยับยั้งไม่ให้อาหารเกิดการเน่าเสียได้ง่ายทำได้โดย

การใช้ความเย็น ลดอุณหภูมิลง ง่ายๆก็คือเก็บรักษาในที่มีอุณหภูมิต่ำ

การถนอมอาหารโดยใช้ความเย็น

การใช้ความเย็น เพื่อเก็บรักษาอาหาร และถนอมอาหารเพื่อยืดอายุให้ยาวนานขึ้นและไม่ให้เกิดการเน่าเสียได้ง่าย การเก็บรักษาในอุณหภูมิต่ำ: คือการเก็บอาหารไว้ในที่มีความเย็นกว่าสภาพอุณหภูมิปกติทั่วไป สามารถทำให้อาหารสดอยู่ได้นาน เช่น การนำอาหารไปแช่ใน ตู้แช่ ตู้เย็น ถังแช่เย็น และห้องเย็น



การแช่เย็น  
(Chilling)

การแช่เย็น(Chilling): อุณหภูมิ 0°C ถึง 8°C เป็นวิธีการทำให้อุณหภูมิจึงของอาหารลดลงแต่อยู่เหนือจุดเยือกแข็งสามารถเก็บอาหารได้นานกว่าอุณหภูมิห้องปกติ เพราะอุณหภูมิต่ำทำให้จุลินทรีย์เจริญได้ช้าลงและไม่สามารถแบ่งตัวเพิ่มจำนวนและทำให้อาหารเน่าเสียได้ จึงช่วยยืดอายุการเก็บรักษาอาหารได้เพียงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น



การแช่เยือกแข็ง(Frozen): อุณหภูมิต่ำกว่า -15°C การถนอมอาหารแบบต่ำกว่าจุดเยือกแข็ง ช่วยยืดอายุการใช้งานได้นานขึ้น และนานกว่าการแช่เย็น เป็นการช่วยรักษาอาหารให้มีสภาพใกล้เคียงกับอาหารสดได้ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ ลดจำนวนจุลินทรีย์ลงแต่ไม่ได้ฆ่า

อุณหภูมิภายในตู้เย็น

-ช่องแช่แข็ง อุณหภูมิที่ต่ำกว่า -18°C ช่องนี้เหมาะสมกับ การแช่เนื้อสัตว์ผลิตภัณฑ์ที่ต้องการความเย็นจัด เช่น น้ำแข็ง ไอศกรีม เนื้อสัตว์ ต่างๆ

-ช่องเย็นที่สุด 0°C ถึง 5°C อาหารประเภทต้องการความเย็นแต่ไม่ต้องการแช่ให้แข็ง เช่น อาหารที่ปรุงสำเร็จ อาหารหมัก เป็นต้น

-ช่องเย็นธรรมดา 5°C ถึง 7°C ไม่เย็นมาก นม น้ำผลไม้ ไข่ น้ำดื่ม โยเกิร์ต เป็นต้น

-ช่องเก็บผักและผลไม้ 8°C ถึง 10°C เหมาะสำหรับผักและผลไม้

“อุณหภูมิของตู้เย็นนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอด ขึ้นอยู่กับปริมาณการเก็บอาหาร การยืดอายุอาหารเพื่อรักษาคุณภาพ ก็ต้องพิจารณาถึงอุณหภูมิ และความชื้นด้วย ควรหมั่นตรวจเช็คอุณหภูมิเป็นประจำเพื่อไม่ให้อาหารสูญเสียคุณภาพได้”





อุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารในแต่ละประเภท

เนื้อสัตว์สด: ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ และเนื้อสัตว์อื่นๆที่นิยมรับประทาน เก็บในห้องเย็นหรือตู้เย็น ควรมี

อุณหภูมิที่ต่ำกว่า  $< 4^{\circ}\text{C}$  ถ้าต้องการจะเก็บเป็นเวลานานๆ ควรมีอุณหภูมิอยู่ที่ ต่ำกว่า  $-18^{\circ}\text{C}$

อาหารทะเล: ได้แก่ ปลา กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก และรวมไปถึงสัตว์น้ำต่างๆ ควรเก็บในภาชนะที่ป้องกันการรั่วซึมได้ อยู่ในช่วงอุณหภูมิที่ต่ำกว่า  $< 0^{\circ}\text{C}$  และ  $-18^{\circ}\text{C}$  ตามลำดับ

ผักสดและผลไม้: ได้แก่ พืชผักสวนครัวทุกชนิด ผลไม้เมืองร้อน และเมืองหนาว ใช้กล่องสำหรับเก็บผักและภาชนะในการบรรจุที่สะอาด เก็บได้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิประมาณ  $4^{\circ}\text{C} - 10^{\circ}\text{C}$  ไม่ควรแช่ผักและผลไม้ต่ำกว่านี้เพราะจะทำให้วิตามินและแร่ธาตุถูกทำลายได้ หรือผลไม้บางชนิดก็ไม่เหมาะสมกับการแช่เย็น บางทีความเย็นจะทำให้เนื้อผลไม้เน่าชื้นและเสียรสชาติได้

ไข่ไก่ ไข่เป็ดและนมและผลิตภัณฑ์จากนม: อยู่ในช่วงอุณหภูมิที่  $4^{\circ}\text{C} - 5^{\circ}\text{C}$  ภายใน 1 สัปดาห์

เครื่องดื่ม: อยู่ในช่วงอุณหภูมิที่  $10^{\circ}\text{C} - 15^{\circ}\text{C}$  บริเวณประตูของตู้เย็น

### ประโยชน์ของการเก็บรักษาอาหาร

- มีอาหารรับประทานทุกฤดูกาล
- ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย
- รักษาอาหาร ให้ไม่เกิดการเน่าเสียได้ง่าย
- ลดการขาดแคลนอาหารในยามฉุกเฉิน