

هیچ ظرفی هرکاره نیست!

انتخاب ظرف مناسب برای پخت و پز بر سلامتی مان تأثیر مستقیم دارد



ظرف مناسب برای پخت و پز

اینکه چه چیزی عرف بازار است یا مردم می پسندند، دلیلی برای انتخاب یک ظرف نیست. بلکه باید ویژگی هایی داشته باشد.

- امکان تمیز کردن و شست و شوی راحت ظرف
- زیبایی، استحکام و دوام زیاد
- میزان واکنش پذیری ظرف در مجاورت با غذا



ظرف های موجود در بازار

ظرف هایی که برای پخت و پز مواد غذایی استفاده می شوند از جنس های مختلفی تشکیل شده اند.

- رویی یا روخی
- آلومینیومی
- استیل
- تفلون
- چدنی
- پیرکس
- سرامیکی
- گرانیتی
- مسی
- سنگی



بهترین انتخاب و اولویت

انتخاب بهترین ظرف برای پخت و پز به سبک آشپزی، اولویت ها و بودجه فرد بستگی دارد ولی به طور کلی می توان گفت:

- برای آشپزی روزمره ظرف های استیل با کیفیت (کف چند لایه) مناسب ترین انتخاب هستند.
- برای پخت های طولانی و خورشت ها ظرف های سنگی و چدنی لعاب دار بهترین عملکرد را خواهند داشت.
- اگر اولویت فقط سلامت است، ظرف های استیل، پیرکس، سنگی و چدنی گزینه های بی خطر و غیرواکنش گرایی هستند.
- برای بودجه محدود انتخاب ظرف های رویی و تفلون گزینه های مناسبی خواهند بود.

تفاوت رویی با آلومینیوم

تجمع رسوبات آلومینیوم در بدن سبب بروز برخی از بیماری ها و مشکلات عصبی می شود. بنابراین از انتخاب این ظرف ها در هر شرایطی بپرهیزید. متأسفانه این روزها بازار پر شده است از ظرف های آلومینیوم و خیلی ها با این تصور که ظرف خریداری شده، رویی است، آن را در پخت و پز به کار می گیرند و روزانه حجم زیادی آلومینیوم را وارد بدنشان می کنند. از آنجایی که این ظرف ها از نظر ظاهری خیلی شبیه به هم هستند باید در خریدشان دقت بیشتری داشته باشید. برای نمونه باید بدانیم که آلومینیوم به نسبت روی بسیار سبک تر، نازک تر، برق تر و ضربه پذیرتر است و به سرعت نیز در مجاورت غذا خورده و سطحش متخلخل می شود.



اهمیت ظرف مناسب برای نگهداری

پخت غذا همه باید و نبایدی نیست که در روند تهیه غذا باید به آن توجه داشت. نگهداری آن تا زمان مصرف هم بخش دیگری از این روند مهم است که بر سلامت غذا تأثیر گذار است. برای نمونه نگهداری غذاهای اسیدی در ظرف های پلاستیکی یا فلزی مناسب نیست، از این رو باید به این موضوع هم توجه ویژه داشت.

معصومه متین نژاد | رویی، مسی، آلومینیومی، چدنی، تفلون، پیرکس، استیل و... تا دلتان بخواهد برای پخت و پز حق انتخاب دارید. آن قدر که گاهی بین انتخاب هایتان گم می شوید و نمی دانید بهترین کدام است. اگر وارد فضای مجازی هم بشوید و درباره این ظرف ها جست و جو کنید، آن قدر به مطالب متنوع و گاه متضاد برمی خورید که باز هم به نتیجه لازم نمی رسید. واقعیت امر این است که این ظرف ها هم مانند روش های پخت هر کدام مزایا و معایب خاص خودشان را دارند که باتوجه به نوع غذایی که پخت می کنیم باید بین آن ها تفاوت قائل شویم. موضوعی که امروز آن را در قالب یک بسته فشرده برای شما آماده کرده ایم تا هر زمان که به آن نیاز پیدا کردید بتوانید با سرزدن به این مطلب نیازتان را برطرف کنید.

توزیع حرارت: متوسط رو به بالا واکنش پذیری با غذا: غیرواکنش گرا طول عمر: بسیار بالا	توزیع حرارت: خوب واکنش پذیری با غذا: غیرواکنش گرا طول عمر: پایین	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا (بدون روکش) طول عمر: بسیار بالا	دوام در برابر خط و خش - شست و شو و نگهداری راحت - مناسب برای پخت انواع سوپ و خورشت و تفت دادن و سرخ کردن استیل	توزیع حرارت: خوب واکنش پذیری با غذا: غیرواکنش گرا طول عمر: متوسط	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا (نوع بدون لایه داخلی) طول عمر: متوسط	دوام در برابر حرارت زیاد - ورود مقدار کمی آهن به غذا و وزن زیاد - مناسب برای پخت نان، انواع خورشت چدن
توزیع حرارت: خوب واکنش پذیری با غذا: غیرواکنش گرا طول عمر: متوسط	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: متوسط	توزیع حرارت: خوب واکنش پذیری با غذا: غیرواکنش گرا طول عمر: پایین	نیاز به روغن بسیار کم برای سرخ کردن - نچسب بودن - دوام پایین روکش تفلون	توزیع حرارت: خوب واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: بالا	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: متوسط	مقاوم در برابر حرارت زیاد - حساسیت نسبت به شوک حرارتی - مقاومت کم در برابر خط و خش سرامیک
توزیع حرارت: خوب واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: متوسط	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: متوسط	توزیع حرارت: خوب واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: بالا	خاصیت نچسب بودن قوی - مقاومت زیاد در برابر خط و خش به نسبت تفلون و سرامیک پیرکس یا شیشه	توزیع حرارت: خوب واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: پایین	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: متوسط	گرم شدن سریع غذا - مقاومت کم در برابر ضربه حساس بودن روکش داخلی آن - نامناسب برای پخت گوشت، غذاهای اسیدی و چرب، سبزیجات با رنگ تیره و لبنیات مس
توزیع حرارت: ضعیف واکنش پذیری با غذا: کاملاً غیرواکنش گرا طول عمر: پایین	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: پایین	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: پایین	مناسب ترین ظرف برای پخت و پز، گرم کردن و نگهداری مواد غذایی، شست و شوی بسیار راحت، حساسیت زیاد در برابر ضربه، مناسب برای پخت انواع غذا پیرکس یا شیشه	توزیع حرارت: ضعیف واکنش پذیری با غذا: کاملاً غیرواکنش گرا طول عمر: پایین	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: پایین	مقاومت کم در برابر ضربه و خط و خش - مضر بودن آلومینیوم برای بدن - نامناسب برای پخت غذاهای اسیدی آلومینیوم
توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: بالا	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: بالا	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: بالا	مقاومت کم در برابر خط و خش - نامناسب برای پخت غذاهای اسیدی رویی	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: بالا	توزیع حرارت: عالی واکنش پذیری با غذا: واکنش گرا طول عمر: بالا	جافتادن خوب غذا - مقاومت زیاد در برابر خط و خش - نامناسب برای سرخ کردن و گرم کردن دوباره غذا سنگی



چند نکته ساده ولی مهم

- هرگز برای آشپزی از کفگیرهای فلزی استفاده نکنید. زیرا سبب خراشیدگی ظرف و به خطر افتادن سلامت غذا می شود.
- زمانی که غذا پخته می شود نباید آن را به مدت طولانی در همان ظرف نگه داشت. بهتر است به ظرف مناسب دیگری مانند ظرف شیشه ای منتقل شود.
- حرارت بیش از حد (بالاتر از ۲۶۰ درجه سانتی گراد) در ظرف های تفلون می تواند سبب تجزیه روکش و آزاد شدن گازهای سمی شود و هرگز نباید آن ها را خالی روی حرارت زیاد قرار داد.
- اگر بیمار هموکروماتوز (بیش آهنی) در خانه دارید از پخت و پز غذا در ظرف های چدنی خودداری کنید. چون این ظرف ها آهن وارد غذا می کنند.
- هنگام شست و شو داخل ظرف هایی را که روکش دارند، مانند مس و تفلون زیاد نسازید، چون پوشش محافظتی شان از بین می رود و سبب ورود حجم زیادی مواد مضر به غذا و مسمومیت خواهد شد.
- اگر از ظرف های مسی استفاده می کنید و داخل آن ها نیاز به سفید کردن دارند، آن ها را به هر مسگری نسپارید. مس باید با قلع و نیکل سفید شود، نه سرب. سرب برای سلامتی ضرر زیادی دارد.
- کار کردن با ظرف های تفلون بسیار حساس است. چون تفلون ماده شیمیایی مضر است که سبب بروز بیماری های زیادی مانند سرطان ها می شود.
- همیشه از کفگیرهای چوبی برای هم زدن غذا استفاده کنید. کفگیرهای فلزی سبب خط و خش دار کردن ظرف می شوند. کفگیرهای سلیکونی هم در برابر حرارت زیاد مقاوم نیستند و خورده می شوند.



چند نکته مهم برای نگهداری مواد غذایی

- پلاستیک به گروه بزرگی از مواد پلیمری گفته می شود که هر کدام ویژگی خاص خود را دارند. برای نمونه پلی استایرن یا PS برای بسته بندی یا نگهداری مواد غذایی مناسب نیست. از این رو توصیه می شود برای نگهداری مواد غذایی از ظرف های PE پلی اتیلن و PP پلی پروپیلن استفاده شود.
- برای نگهداری غذاهایی که به رطوبت حساس اند مانند قهوه فوری و مواد غذایی اسیدی مانند ترشیجات باید از ظرف های شیشه ای، چینی و سرامیکی استفاده کرد.
- برای نگهداری میوه و سبزیجات، نان، پنیر، سوپ، سس و انواع گوشت بهتر است از ظرف هایی با فناوری نانو سید استفاده کرد.
- ظرفی که برای نگهداری مواد غذایی سرد یا گرم استفاده می شوند، بهتر است که باهم فرق داشته باشند.
- باید ظرفی را انتخاب کرد که فضای خالی آن، پس از ریختن غذا در آن، کمترین میزان باشد.
- بهترین ظرف برای نگهداری غذا در یخچال ظرفی است که در آن خوب محکم شود.
- برای نگهداری غذا در یخچال و فریزر باید از ظرف هایی استفاده کرد که نسبت به شوک حرارتی مقاومت بالایی دارند.

معایب

وزن زیاد - حمل و نقل سخت - شکنندگی - شفاف نبودن

وزن زیاد - حمل و نقل سخت - شکنندگی

شفاف نبودن

شفافیت - واکنش دادن با غذا - گرفتن بوی غذا پس از مدتی استفاده

قیمت زیاد به نسبت پلاستیک - شفاف نبودن

مزایا

ظاهر زیبا حتی برای پذیرایی - حفظ طعم و عطر غذا - واکنش ندادن با غذا - مناسب استفاده در فر و مایکروویو

حفظ طعم و عطر غذا - واکنش ندادن با غذا - برخی از انواع آن مناسب استفاده در فر و مایکروویو - شفافیت

مقاومت زیاد - واکنش ندادن با غذا - مناسب استفاده در فر، مایکروویو، یخچال و فریزر

سبک و مقاوم - قیمت مناسب - تنوع در شکل و اندازه - برخی از انواع آن مناسب استفاده در فر، مایکروویو، یخچال و فریزر

انعطاف زیاد - مقاوم در برابر دماهای پایین یا بالا - مناسب استفاده در فر، مایکروویو، یخچال و فریزر - واکنش ندادن با غذا

جنس ظرف

چینی و سرامیک

شیشه ای

استیل

پلاستیک

سلیکونی