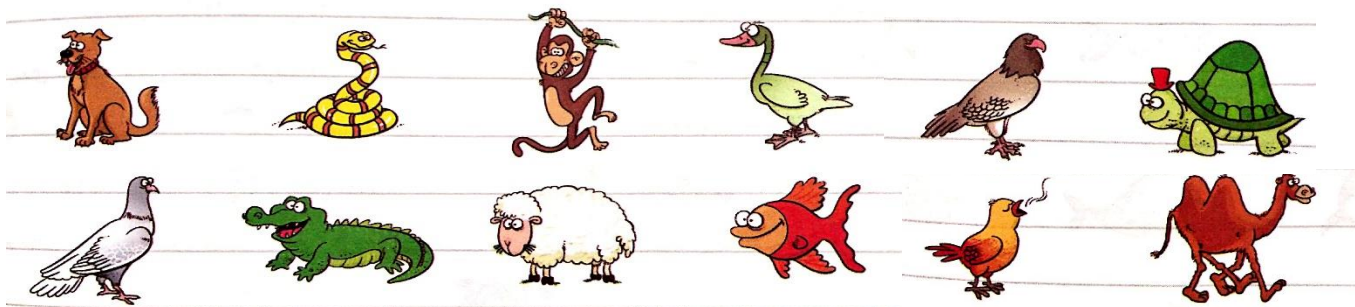
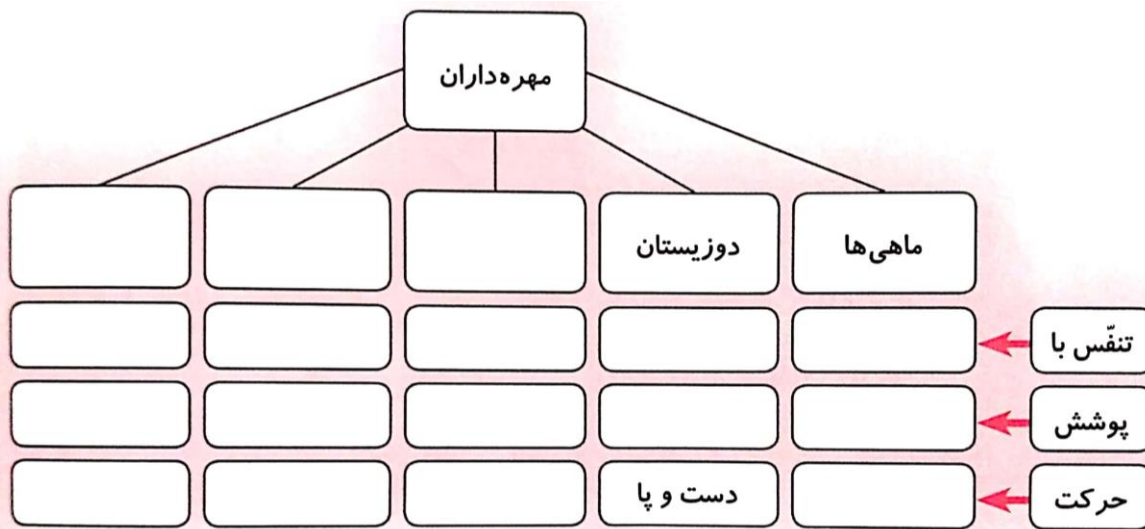


سپس نام هر کدام از جانوران زیر را در گروه خودش زیر جدول یادداشت کن.



درس ۱۴: از گذشته تا آینده (نگهداری مواد غذایی)



ما از مواد غذایی مختلفی استفاده می کنیم که همه ی آنها باید سالم باشند تا بیمار نشویم.

مواد غذایی که استفاده می کنیم باید به صورت خاصی نگهداری شوند تا خراب و فاسد نشوند.

از زمان های گذشته، مردم برای نگهداری مواد غذایی از روش های مختلفی استفاده می کردند؛ مثلاً گوشت را در سبدهای توری، در جای **سایه** آویزان می کردند و یا بعضی از مواد غذایی را داخل **نمک** یا **آب نمک** می گذاشتند. بعضی از مواد غذایی را **خشک** می کردند و بعضی از مواد غذایی را در زیر خاک می گذاشتند و ...

امروزه نیز از روش های مختلف برای نگهداری مواد غذایی استفاده می شود. بعضی از این روش ها از گذشته تاکنون به کار می روند. امروزه از بعضی از روش های نگهداری مواد غذایی هم در خانه و هم در کارخانه استفاده می شود.

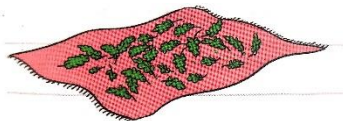
انواع روش های نگهداری مواد غذایی در گذشته و حال

- | | | | |
|---------------|--------------|---------------|--------------|
| ۱. نمک زدن | ۲. خشک کردن | ۳. آب نمک | ۴. دودی کردن |
| ۵. منجمد کردن | ۶. پختن مواد | ۷. شیرین کردن | ۸. ترش کردن |



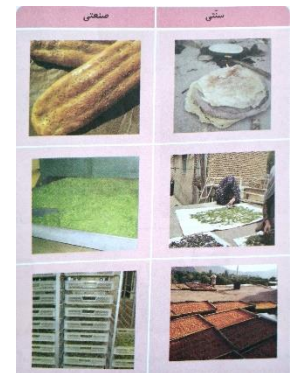
۱. **نمک زدن:** در قدیم به گوشت و ماهی نمک زیادی می زدند تا بتوانند آنها را به مدت طولانی نگهداری کنند.

۲. **خشک کردن:** برای نگهداری از میوه ها و سبزی ها بیشتر از این روش استفاده می شود.



در روش سنتی، مواد غذایی را در مقابل آفتاب قرار می دادند تا آب آن تبخیر شود. با این کار از فاسد شدنش جلوگیری می

کردند. اما احتمال آلودگی آن (گرد و خاک یا میکروب) زیاد است. امروزه نیز این روش، با کمک دستگاه ها و در کارخانه ها برای تولید میوه و سبزی خشک انجام می شود. روش صنعتی سریعتر و بهداشتی تر است؛ اما در روش سنتی ویتامین های مواد غذایی از بین نمی رود و برای سلامتی مناسب تر است.

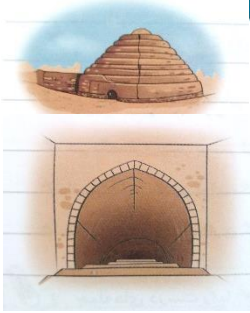


۳. **آب نمک:** برای نگهداری بعضی از مواد غذایی مانند پنیر، خیار، زیتون و ... آنها را در آب نمک قرار می دهیم. نمک از فاسد شدن جلوگیری میکند.



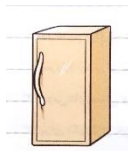
فعالیت: ضرب المثل معروفی درباره اهمیت نمک در نگهداری مواد غذایی وجود دارد. آن را از بزرگترهای خود پیرس و بنویس. (گفت و گو صفحه ۱۱۱ کتاب)

۴. **دودی کردن:** برای نگهداری انواع برنج و گوشت و ... از این روش استفاده می شود.

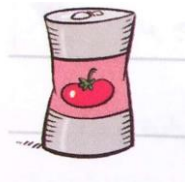


در گذشته ساختمان هایی برای تولید و نگهداری یخ ساخته می شد که به آن **یخدان** می گفتند .
یا در زیرزمین خانه هایی می ساختند و برای خنک ماندن آب و مواد غذایی از آن استفاده می کردند. به این خانه ها **سرداب** می گفتند.

۵. منجمد کردن: در گذشته مواد غذایی را با برف و یخ خنک می کردند و یا آنها را در جاهای سرد مانند زیر زمین می گذاشتند .
بعدها از صندوق هایی که داخلشان یخ می ریختند، استفاده می کردند. امروزه نیز برای منجمد کردن از یخچال و فریزر استفاده می شود. وقتی مواد غذایی را سرد می کنیم، فعالیت میکروب ها کم می شود.



با گذشت زمان، یخچال ها چه تغییراتی کرده اند ؟ **ایستگاه تفکر**



۶. پختن مواد: با گرما دادن و پختن مواد غذایی، با روش سنتی یا صنعتی (تهیه کمپوت و کنسرو) می توان مواد غذایی را به مدت بیشتری نگهداری کرد.

۷. شیرین کردن : مانند تهیه مربا از میوه ها



۸. ترش کردن: با درست کردن انواع ترشی از مواد غذایی ، آنها را مدت بیشتری نگه می دارند.

علم و زندگی : پیش بینی کنید در آینده چه تغییراتی در روش های نگهداری مواد غذایی به وجود خواهد آمد؟