



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

گروه آموزش و ارتقا سلامت

مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریز



سرد کردن و انجماد یکی از متداول ترین روش های نگهداری مواد غذایی است که موجب طولانی شدن زمان ماندگاری آنها می شود.

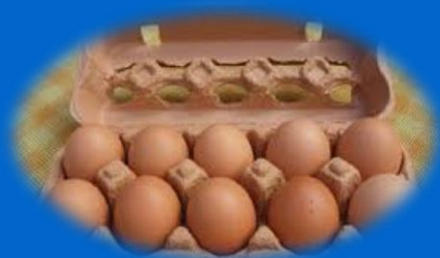
با توجه به شرایط زندگی کنونی گاهی اوقات مقدار زیادی مواد غذایی خریداری می شود که اگر از شرایط مناسب نگهداری آن مطلع باشیم در حفظ ارزش غذایی این مواد به ما کمک می کند .



یکی از موارد مهم ، مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر است .

هر نوع خوراکی مدت زمان نگهداری مخصوص به خود دارد و پس از آن ممکن است کیفیت مطلوبش را از دست بدهد و از ارزش غذایی اش کاسته شود.

این مدت زمان برای هر ماده ی غذایی در یخچال و فریزر متفاوت است .



انواع گوشت ها

نام محصول	مدت زمان نگهداری	دمای نگهداری	محل نگهداری
گوشت چرخ شده	۱۲ ساعت	۰-۴ درجه سانتی گراد	داخل یخچال
گوشت چرخ شده	۳ ماه	-۱۸ درجه سانتی گراد	داخل فریزر
قطعات گوشت قرمز بسته بندی شده	۲ تا ۳ روز	۰-۴ درجه سانتی گراد	داخل یخچال
قطعات گوشت قرمز بسته بندی شده	۳ ماه	-۱۸ درجه سانتی گراد	داخل فریزر
گوشت طیور(مرغ -بوقلمون و...)	۳ روز	۰-۴ درجه سانتی گراد	داخل یخچال
گوشت طیور(مرغ -بوقلمون و...)	۷ تا ۱۲ ماه	-۱۸ درجه سانتی گراد	داخل فریزر

محل نگهداری	دمای نگهداری	مدت زمان نگهداری	نام محصول
داخل یخچال	۰-۲ درجه سانتی گراد	۱ تا ۲ روز	ماهی تازه
داخل فریزر	۱۸- درجه سانتی گراد	۳ ماه	ماهی پر چرب
داخل فریزر	۱۸- درجه سانتی گراد	۴ تا ۵ ماه	ماهی کم چرب
داخل فریزر	۱۸- درجه سانتی گراد	۶ ماه	همبرگر
داخل یخچال	۰-۴ درجه سانتی گراد	۱ ماه	سوسیس و کالباس



لبنیات

محل نگهداری	دمای نگهداری	مدت زمان نگهداری	نام محصول
داخل یخچال	۱-۶ درجه سانتی گراد	۳ ماه	دوغ
داخل یخچال	۱-۴ درجه سانتی گراد	۳۰ روز	ماست
داخل یخچال	۱-۴ درجه سانتی گراد	۶ ماه	پنیر
داخل فریزر	زیر صفر	۶ ماه	پنیر پیتزا
داخل یخچال	۱-۶ درجه سانتی گراد	۴۰ روز	پنیر خامه ای
خارج و داخل یخچال	دمای محیط	حداکثر ۶ ماه	شیر استریلیزه



نام محصول	مدت زمان نگهداری	دمای نگهداری	محل نگهداری
شیر پاستوریزه	حداکثر ۳ روز	۴-۱ درجه سانتی گراد	داخل یخچال
شیر کائو استرلیزه	حداکثر ۳ ماه	۴-۱ درجه سانتی گراد	داخل یخچال
خامه استرلیزه	حداکثر ۳ ماه	۴-۱ درجه سانتی گراد	داخل یخچال
کره پاستوریزه	حداکثر یکسال	زیر صفر	داخل فریزر
کشک مایع	حداکثر یکسال	۴-۱ درجه سانتی گراد	داخل یخچال
کشک تهیه شده از ماست	۴۰ روز	۶-۱ درجه سانتی گراد	داخل یخچال



مواد غذایی مورد استفاده در منزل

نام محصول	مدت زمان نگهداری	دمای نگهداری	محل نگهداری
سبزی (سرخ شده و سرخ نشده)	۱ سال	۱۸- درجه سانتی گراد	داخل فریزر
سبزی خام بسته بندی شده	۳-۵ روز	دمای محیط	داخل یخچال
بستنی یخی	۶ ماه	۱۸- درجه سانتی گراد	داخل فریزر
بستنی	۱ سال	زیر صفر	داخل فریزر
تخم مرغ	۳ تا ۴ هفته	۲-۶ درجه سانتی گراد	داخل یخچال
سس مایونز	۴-۶ هفته	۴-۶ درجه سانتی گراد	داخل یخچال

