ফ্রিজে ভাত কতদিন সংরক্ষণ করা নিরাপদ?

written by Chandradip News24 | November 4, 2024

চন্দ্রদ্বীপ ডেস্ক:: রান্না করা ভাত বেশি হয়ে গেলে অনেকেই তা ফ্রিজে রেখে সংরক্ষণ করেন, তবে এই ভাত কতদিন পর্যন্ত নিরাপদে খাওয়া যাবে তা নিয়ে অনেকের মনে সংশয় থাকে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, রান্না করা ভাত সর্বোচ্চ দুই থেকে তিন দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখা নিরাপদ। এর বেশি সময় ফ্রিজে রেখে দিলে ভাতে ব্যাক্টেরিয়া জন্মাতে শুরু করে, যা খালি চোখে দেখা না গেলেও পেটে প্রবেশ করলে বিষক্রিয়ার কারণ হতে পারে।

ভাত ফ্রিজে রাখার ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। পুষ্টিবিদদের মতে, ভাত সংরক্ষণের জন্য বায়ুনিরুদ্ধ বা ঢাকনা দেওয়া পাত্র ব্যবহার করা উচিত। এমন পাত্রে রাখা ভাত দুই থেকে তিন দিন পর্যন্ত টাটকা থাকে। অন্যদিকে, বড় বা খোলা পাত্রে ভাত রেখে ফ্রিজে সংরক্ষণ করলে মাত্র এক দিনের মধ্যেই তা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। কারণ খোলা পাত্রের ভাত দ্রুত আর্দ্রতা হারিয়ে পানি বেরোতে থাকে এবং তাতে বিশ্রী গন্ধ হয়। সুতরাং, ভাত ফ্রিজে সংরক্ষণ করার জন্য সবসময় বায়ুনিরুদ্ধ পাত্রই ব্যবহার করা উচিত।

ভাত রাখার সময় আরও একটি বিষয় খেয়াল রাখতে হবে—ভাত গরম অবস্থায়

ফ্রিজে রাখা উচিত নয়। রান্না হয়ে গেলে ভাত ঠান্ডা করে তবেই ফ্রিজে রাখতে হবে। গরম অবস্থায় ফ্রিজে রাখলে তাতে দ্রুত পচন ধরতে পারে। আর খাওয়ার আগে ফ্রিজ থেকে ভাত বের করে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় আসতে দিতে হবে। পুষ্টিবিদরা পরামর্শ দেন, ভাত গরম করার সময় তা আবার ফুটিয়ে নেওয়া নিরাপদ।

ফ্রিজ থেকে ভাত বের করার পর যদি দেখা যায় তা নরম হয়ে আঠালো হয়ে গেছে বা কালো বা হলদেটে ছোপ পড়েছে, তাহলে বুঝতে হবে সেই ভাতে ছত্রাক বা জীবাণু বাসা বেঁধেছে। এমন ভাত খাবার ঝুঁকিপূর্ণ এবং তা ফেলে দেওয়াই উত্তম। তাই, একটু সচেতন হয়ে ভাত সংরক্ষণ এবং খাওয়ার প্রক্রিয়া মেনে চললে খাদ্যবিষক্রিয়া এড়ানো সম্ভব।