درباره اینکه چه موادی را نباید در فریزر نگه داشت نکات زیادی وجود دارد که در زیر به تعدادی از آنها اشاره می کنیم:

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پزشکان ؛ با تغییر سبک زندگی میل به نگهداری مواد غذایی مورد نیاز در فریزر خانه افزایش یافته است و خانوادههای بسیاری مواد غذایی چند ماه خود را در آن نگهداری میکنند اما برای این کار، آگاهی از روش نگهداری صحیح و اینکه چه غذاهایی را نباید در فریزر گذاشت، بسیار مهم است.

1 - همه سبزیجات برای فریز کردن مناسب نیستند؛ سبزیجات نرم و لطیفی مانند کاهو هنگامی که فریز شوند خراب شده و خواص غذایی خود را از دست می دهند.
2 - سس های کرمی نیز داخل فریزر به اصطلاح بریده شده و غیرقابل استفاده می شوند.
3 - قهوه هم نباید در فریزر گذاشته شود؛ به ویژه قهوه تیره.
4 - یکی دیگر از مواد غذایی که نباید در فریزر نگهداری شود تخم مرغ است.
5 - غذاها نباید برای مدت نامحدود داخل فریزر نگهداری شوند؛ به ویژه انواع سوپ، غذاهای آب پز، گوشت پخته، غذاهای استیکی و سرانجام برشته شده ها.
6 - نباید غذای آلوده داخل فریزر قرار بگیرد. فریز کردن، تمام باکتری ها را نمی کشد در واقع غذاهای فریز شده باکتری ها را غیرفعال می کند اما آنها را از بین نمی برد. این سخن به معنی آن است که اگر غذای آلوده داخل فریزر قرار بگیرد، به همان میزان مضر خواهد بود و باکتری های آن فقط غیرفعال می شوند. با گرم کردن دوباره آن، باکتری ها فعال شده و غذای شما سالم نخواهد بود.
7 - اگر گوشتی که طبخ نشده بارها بیرون از فریزر قرار بگیرد و یخ آن باز شود خاصیت خود را به کلی از دست می دهد. بهترین راه برای نگهداری گوشت این است که آن را تازه مصرف کنید.
8 - فریزر بهترین جا برای نگهداری طولانی مدت غذا نیست.
9 - دما در فریزر نیز هر زمان که در آن باز و بسته می شود تغییر می کند. ممکن است غذا یخ زده باقی بماند اما روند فریز شدن آن کند پیش برود و کریستال های یخی یا به اصطلاح برفک نیز داخل فریزر ایجاد شود، بنابراین تا می توانید درهای فریزر را فقط در مواقع لزوم باز کنید.
10 - غذاهای سرخ کردنی مانند ناگت های گوشت و یا سیب زمینی سرخ کرده باید بسرعت مصرف شوند و آن را در داخل فریزر قرار ندهید چرا که روغن در داخل ان باقی می ماند و ضررش بیش از پیش می شود.
11 - یکی از اشتباه ترین کارهایی که می توان انجام داد قرار دادن غذاهای دارای تاریخ انقضا در داخل فریزر است. عده ای به این فکر می کنند که شاید این مواد در داخل فریزر می تواند مدت زمان بیشتری دوام بیاورد اما این طرز فکر بسیار اشتباه است چرا که موادی که تاریخ انقضا داشته باشند به هیچ عنوان بیشتر از زمان تعیین شده سالم باقی نمی مانند. بهتر است تا این مواد را در داخل یخچال قرار دهید و تا پایان تاریخ انقضا آن ها را مصرف کنید