کدام خوردنی‌ها به جز مرکبات ویتامین ث زیادی دارند؟

با ورود به فصل سرما بسیاری از ما به بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا می‌شویم. هرچند استراحت تنها درمان واقعی این بیماری‌هاست اما با برخی اقدامات نیز می‌توان علائم یا حتی دفعات ابتلا به این عفونت‌های ویروسی را کاهش داد.

به گزارش ایسنا، بی تردید تغذیه نقش مهمی در حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد، سیستمی که وظیفه اصلی آن مقابله با عفونت‌هاست. حتما زیاد به گوش‌تان خورده است که اگر سیستم ایمنی شما سالم و قوی باشد، احتمال بیمار شدن‌تان کاهش می‌یابد و حتی اگر دچار بیماری شوید، بدن شما بهتر با بیماری مبارزه می‌کند و سریع‌تر بهبود می‌یابید.

همانطور که می‌دانید یکی از راه‌های موثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن،

مصرف مقدار کافی ویتامین ث در برنامه غذایی روزانه است و این ویتامین می‌تواند به کاهش مدت زمان سرماخوردگی کمک کند.

برخلاف باور عمومی، مرکبات تنها منبع تامین ویتامین ث نیستند و حتی بهترین منبع این ویتامین نیز به شمار نمی‌روند. بسیاری از خوراکی‌های دیگر سرشار از این ماده مغذی هستند و می‌توانند به سلامت بدن کمک کنند.

به گزارش یورونیوز، پرتقال با ۵۳.۲ میلی گرم و گریپ‌فروت با ۳۱.۲ میلی گرم ویتامین ث در هر ۱۰۰ گرم، از منابع شناخته‌شده این ویتامین به شمار می‌روند. اما جالب است بدانید تنها با مصرف ۵۰ گرم فلفل دلمه‌ای می‌توانید نیاز روزانه ۴۰ میلی گرمی ویتامین ث بدن خود را تأمین کنید.

علاوه بر فلفل دلمه‌ای زرد، خوراکی‌هایی مانند توت‌فرنگی، انگور فرنگی سیاه، بروکلی، کلم بروکسل و سیب‌زمینی نیز از منابع خوب ویتامین ث محسوب می‌شوند.

ویتامین ث همراه با ویتامین د، روی (زینک) و پتاسیم، نقش قابل توجهی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. با این حال از آنجا که بدن قادر به ذخیره ویتامین ث نیست، لازم است روزانه آن را مصرف کنید.

آیا نوشیدن آب بیشتر همیشه گزینه سالمی است؟

پاسخ به این سوال که آیا هر روز باید حواسمان باشد که آب زیاد بنوشیم؟ ممکن است کمی پیچیده‌تر از آن چیزی باشد که فکر می‌کنید.

به گزارش ایسنا، دکتر «بنجامین بریر»، محقق و متخصص اورولوژی دانشگاه کالیفرنیا در این باره می‌گوید: احتمالا توصیه یکسانی برای مصرف مقدار آب وجود ندارد به ویژه با توجه به این واقعیت که همه ما روال‌های ورزشی و فعالیت‌های روزمره متفاوتی داریم و در آب و هوای متفاوت زندگی می‌کنیم.

به نوشته نشریه پزشکی DWeb M، تیم بریر در یک مطالعه جدید ۲۴ سال شواهد علمی در مورد افزایش مصرف آب را خلاصه کرد.

این تیم تحقیقاتی دریافتند که افزایش مصرف آب می‌تواند سلامت را به روش‌های زیر بهبود بخشد:

کاهش وزن: افرادی که ۵۰۰ میلی لیتر آب قبل از هر یک از سه وعده غذایی روزانه خود می‌نوشند، ۴۴ تا ۱۰۰ درصد بیشتر از سایرین وزن کم می‌کنند.

به گفته متخصصان، آب می‌تواند یک سرکوب‌کننده طبیعی اشتها باشد.

نوشیدن آب پیش از غذا دریافت کالری را تا ۷۵ کالری در هر وعده کاهش می‌دهد که این در مقیاس سالانه یعنی ۲۷ هزار کالری کمتر.

قند خون: هنگامی که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مصرف آب را افزایش می‌دهند، سطح قند خون ناشتا در آنها به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. یک نظریه این است که با نوشیدن آب بیشتر، می‌توانید حجم خون را افزایش و غلظت گلوکز را کاهش دهید.

سردرد: افزایش مصرف آب به میزان ۱۵۰۰ میلی لیتر در روز، به کاهش دردهای میگرنی کمک قابل توجهی می‌کند.

آرتروز: آب در نرم کردن مفاصل بین استخوان‌ها نقش اساسی دارد. کمبود آب، سایش بین سطح غضروف‌ها را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث درد و ورم مفاصل می‌شود.

گرفتگی عضلات:اکسیژن از طریق خون به عضلات منتقل می‌شود. در صورت نرسیدن اکسیژن به خون، عضلات اسیدلاکتیک ترشح می‌کنند که گرفتگی عضلانی به وجود می‌آورد. آب کافی یعنی تامین اکسیژن خون.

عفونت‌های دستگاه ادراری: در یک مطالعه، هنگامی که از زنان مبتلا به عفونت ادراری مکرر که کمتر از ۱۵۰۰ میلی لیتر در روز آب می‌نوشیدند، خواسته شد که این مقدار را دو برابر کنند، آنها در طول ۱۲ ماه، به طور متوسط ۱.۵ درصد کمتر به این عفونت مبتلا شدند. آن‌ها همچنین به دوره‌های آنتی‌بیوتیک کمتری نیاز داشتند.

با هیدراته ماندن، ممکن است باکتری‌ها را در ادرار خود رقیق و قبل از تکثیر و چسبیدن به سلول‌های مجرای ادرار، آنها را دفع کنید.

اگر می‌خواهید وزن کم کنید یا اگر هر یک از مشکلات سلامتی فوق را دارید، با پزشک خود در مورد مصرف بیشتر مایعات خود صحبت کنید.

در نهایت، هم کم آبی و هم مصرف بیش از حد آب می‌تواند خطرناک باشد. فراموش نکنید که اگر شب‌ها زیاد برای ادرار کردن از خواب بیدار می‌شوید یا اگر مشکل قلبی دارید که باعث می‌شود مایعات در بدن شما باقی بماند، نوشیدن بیشتر ممکن است ایده خوبی نباشد.

تغذیه مناسب راهکاری مؤثر برای کاهش اثرات آلودگی هوا

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به خطرات آلودگی هوا بر سلامت، بر اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق تغذیه مناسب تأکید و مصرف امگا ۳، ویتامین‌های A، C و E، سبزیجات خانواده کلم و کنترل وزن را به‌عنوان مهم‌ترین راهکارها برای کاهش آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا معرفی کرد. به گزارش ایسنا، آلودگی هوا یکی از پیامدهای ناگوار زندگی مدرن است که تأثیرات مخربی بر سلامت انسان‌ها دارد. تنفس آلاینده‌ها نه‌تنها ریه‌ها بلکه قلب، مغز و سایر اندام‌های بدن را تحت تأثیر قرار داده و منجر به بروز بیماری‌های متعدد از جمله سرطان، بیماری‌های قلبی و حتی اختلالات روانی می‌شود. بر اساس آمار، سالانه بیش از ۴ میلیون نفر در اثر قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند. در این میان، تغذیه مناسب می‌تواند به‌عنوان سپری در برابر این آسیب‌ها عمل کند. دکتر احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در این رابطه توصیه‌هایی را ارائه کرده است.

خطرات آلودگی هوا بر سلامت

دکتر احمد اسماعیل‌زاده،با اشاره به اثرات مخرب آلودگی هوا اظهار کرد: آلودگی هوا، ترکیبی از موادی مانند دی‌اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن و ذرات معلق است که می‌توانند باعث بروز بیماری‌های تنفسی، قلبی و حتی اختلالات روانی همچون استرس و افسردگی شوند. این آلاینده‌ها از طریق تحریک التهاب و کاهش آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی بدن، خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله سرطان، به‌ویژه سرطان ریه را افزایش می‌دهند.

وی افزود: ریزش ریزگردها به سطح ریه‌ها و کاهش آنتی‌اکسیدان‌های مایع پوششی ریه باعث تخریب سلول‌های مختلف بدن شده و استرس اکسیداتیو را افزایش می‌دهد. ازاین‌رو، تقویت سیستم ایمنی از طریق تغذیه مناسب برای مقابله با این آسیب‌ها ضروری است.

توصیه‌های تغذیه‌ای در روزهای آلوده

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه خاطرنشان کرد: دریافت برخی مواد غذایی و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند، می‌تواند اثرات مخرب ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهد. در این راستا، رعایت برخی توصیه‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد.

مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳

وی در خصوص تأثیر امگا ۳ گفت: مطالعات نشان داده‌اند که مصرف بیشتر امگا ۳ از منابعی مانند روغن ماهی، گردو و خرفه می‌تواند با افزایش فعالیت آنتی‌اکسیدان‌های درون‌زا، استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا را تعدیل کند. با توجه به فرهنگ پایین مصرف ماهی در کشور، استفاده از مکمل امگا ۳ نیز گزینه‌ای مناسب است.

افزایش مصرف ویتامین C

اسماعیل‌زاده با تأکید بر اهمیت ویتامین C در سلامتی، افزود: این ویتامین، یک آنتی‌اکسیدان قوی است که در کاهش التهاب و مقابله با رادیکال‌های آزاد نقش بسزایی دارد. مصرف میوه‌هایی همچون پرتقال، لیموترش، انار، نارنگی و سبزیجاتی مانند اسفناج و فلفل دلمه‌ای به‌ویژه در روزهای آلوده توصیه می‌شود.

تاثیر مواد غذایی حاوی ویتامین E

وی خاطرنشان کرد: ویتامین E که در روغن‌های خوراکی مانند روغن کانولا و همچنین مغزهایی مانند بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد، با کاهش فاکتورهای التهابی به محافظت از بدن در برابر اثرات آلودگی هوا کمک می‌کند.

مصرف ویتامین A

اسماعیل‌زاده در ادامه بیان کرد: ویتامین A که در میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی و زردآلو یافت می‌شود، اثرات مضر ناشی از آلودگی را کاهش می‌دهد. مصرف تخم‌مرغ و شیر نیز به‌عنوان منابع خوب این ویتامین توصیه می‌شود.

مکمل ویتامین D

وی تأکید کرد: ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. افراد باید با انجام یک آزمایش ساده از وضعیت این ویتامین در بدن خود مطلع شوند و در صورت کمبود، با مشورت متخصصان تغذیه مکمل مصرف کنند.

مصرف سبزیجات خانواده کلم

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه تصریح کرد: کلم بروکلی، گل کلم و کلم‌برگ موادی دارند که به دفع سموم بدن کمک کرده و اثرات منفی آلودگی هوا بر ریه‌ها را کاهش می‌دهند.

افزودن زردچوبه به غذا

وی افزود: زردچوبه به دلیل وجود کورکومین، ماده‌ای مفید برای بهبود عملکرد ریه است و استفاده از آن در غذاها توصیه می‌شود.

کنترل وزن بدن

اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: چاقی و اضافه‌وزن با افزایش التهاب و فشار بر ارگان‌های بدن، سیستم ایمنی را در مقابله با آلودگی هوا تضعیف می‌کند.

افرادی که با این مشکل مواجه هستند، باید برای کاهش وزن به متخصصان تغذیه مراجعه کنند.

وی در پایان با تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در کاهش آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا گفت: رعایت این توصیه‌های تغذیه‌ای می‌تواند به‌طور قابل توجهی اثرات مخرب آلودگی هوا را کاهش داده و سلامت عمومی جامعه را بهبود بخشد.

حاصل یک پژوهش:

با گیاه‌خواری جوان‌تر می‌شوید

پژوهشگران معتقدند استفاده از رژیم گیاه‌خواری ممکن است افراد را از نظر بیولوژیک (زیست‌شناختی) جوان‌تر کند.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از وبگاه یوپی‌آی، یک پژوهش جدید نشان می‌دهد استفاده از رژیم گیاه‌خواری (وگان) ممکن است پیری افراد را به تعویق بیندازد.

این پژوهش نشان داد دوقلوهایی که به مدت هشت هفته رژیم گیاه‌خواری داشتند، در مقایسه با خواهر یا برادر دوقلوی خود که از همه گروه‌های غذایی اعم از گوشت و تخم‌مرغ و لبنیات استفاده می‌کردند، از نظر بیولوژیک دیرتر پیر می‌شدند.

یک گروه پژوهشی به سرپرستی وارون دواراکا، رئیس بخش بیوانفورماتیک در شرکت اطلاعات سلامت ترودایاگنوستیک ، کاهش سن زیستی (شاخصی از وضعیت تندرستی عمومی یک فرد و در واقع میانگینی از وضعیت سلامت بافت‌های مختلف بدن) معروف به ساعت‌های پیری اپی‌ژنتیک، را در افراد شرکت‌کننده در پژوهش که رژیم گیاه‌خواری داشتند، مشاهده کردند.

برای این مطالعه، پژوهشگران ۲۱ جفت از دوقلوهای همسان بالغ را انتخاب کردند. یکی از دوقلوها برای رژیم گیاه‌خواری و دیگری برای رژیم همه‌چیزخواری انتخاب شد. آن‌ها در چهار هفته نخست مطالعه از غذاهای آماده استفاده کردند، اما در چهار هفته دوم غذاهایی را خوردند که خودشان بر اساس درس‌های تغذیه تهیه می‌کردند.

در پایان مطالعه، پژوهشگران دریافتند که سلول‌های بدن افراد گیاه‌خوار در مقایسه با دوقلوی همه‌چیزخوار خود، کمتر پیر شده بود.

آنان همچنین متوجه شدند سن قلب، هورمون، کبد و سیستم‌های التهابی و متابولیک شرکت‌کنندگانی که از رژیم گیاه‌خواری پیروی می‌کردند، کاهش داشت.

طی این پژوهش، گیاه‌خواران به طور متوسط بیش از چهار پوند (۸۱۴.۱ کیلوگرم) بیشتر از همه‌چیزخواران کاهش وزن داشتند که بیشتر به دلیل تفاوت در میزان کالری وعده‌های غذایی تهیه‌شده در چهار هفته اول پژوهش بود.

پژوهشگران معتقدند برای فهم رابطه میان رژیم غذایی و پیری و همچنین اثرات طولانی‌مدت رژیم گیاه‌خواری بر سلامتی، انجام پژوهش‌های بیشتر ضروری است.

اشتباهات رایج در مسواک زدن که باید بدانید

مسواک زدن یکی از مهم‌ترین راه‌های حفظ سلامت دهان و دندان است، اما بسیاری از افراد به اشتباهاتی در این فرآیند دچار می‌شوند که می‌تواند به آسیب به دندان‌ها و لثه‌ها منجر شود. با مرور ده اشتباه رایج در مسواک زدن، می‌توانیم روش‌های صحیح را برای بهبود عادات بهداشتی دهان و دندان فرا بگیریم.

به گزارش ایسنا، دکتر رستگار خسروی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، در این باره اظهار کرد: مسواک زدن تهاجمی می‌تواند به لثه‌ها و دندان‌ها آسیب برساند. استفاده از مسواک‌های نامناسب، به‌ویژه مسواک‌های سخت، ممکن است باعث سایش طوق دندان‌ها و افزایش حساسیت دندان‌ها شود.

وی تأکید کرد که طول عمر مسواک در مراقبت بهداشتی دهان و دندان بسیار حائز اهمیت است و افزود: استفاده از مسواک بیش از سه ماه توصیه نمی‌شود؛ چراکه پس از این مدت، مسواک عملاً کارایی خود را از دست خواهد داد.

خسروی همچنین به انتخاب اندازه مناسب مسواک اشاره کرد و گفت: اندازه سری مسواک باید متناسب با اندازه حفره دهانی هر فرد باشد؛ کودکان باید از مسواک‌های با سری کوچک استفاده کنند، درحالی‌که بزرگسالان به سری‌های بزرگ‌تر نیاز دارند.

وی در ادامه به مدت زمان مناسب برای مسواک زدن پرداخت و اظهار کرد: مدت زمان ایده‌آل برای مسواک زدن حدود دو دقیقه است. بیشتر یا کمتر از این مدت، اثربخشی لازم را نخواهد داشت.

تکنیک صحیح مسواک زدن یکی دیگر از مواردی بود که خسروی بر آن تأکید کرد.

وی بیان کرد: هنگام مسواک زدن، باید زاویه ۴۵ درجه بین مسواک و طوق دندان‌ها رعایت شود و از حرکات رفت و برگشتی پرهیز شود، چراکه این حرکت می‌تواند باعث ساییدگی طوق دندان‌ها شود.

وی در ادامه گفت: مسواک زدن سطح داخلی دندان‌ها، به‌ویژه در ناحیه قدامی فک پایین، بسیار ضروری است؛ زیرا این ناحیه محل تجمع جرم است و عدم مسواک زدن در آن موجب آلوده شدن سطح دهان و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

انتخاب خمیردندان مناسب نیز از دیگر مواردی بود که خسروی به آن اشاره کرد.

وی گفت: استفاده از خمیردندان‌های زبر و سخت که اغلب برای سفید کردن دندان‌ها استفاده می‌شوند، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. هنگام خرید خمیردندان، باید به برچسب "Soft" یا "نرم" توجه کنید.

زمان مناسب برای مسواک زدن موضوع دیگری بود که خسروی درباره آن توضیح داد و گفت: بلافاصله پس از غذا خوردن نباید مسواک زد. بهتر است حداقل ۳۰ دقیقه صبر کرده و سپس اقدام به مسواک زدن کنید. همچنین توصیه می‌شود دو بار در روز و هر بار به مدت دو دقیقه مسواک بزنید: یک‌بار شب‌ها قبل از خواب و یک‌بار بعد از خوردن صبحانه.

به گزارش وبدا، خسروی در پایان تأکید کرد که رعایت نکات و تکنیک‌های صحیح مسواک زدن، همراه با استفاده از مسواک و خمیردندان مناسب، نقش کلیدی در حفظ سلامت دهان و دندان دارد و می‌تواند از بسیاری از مشکلات دهانی پیشگیری کند.

توصیه هایی برای نگهداری و مصرف صحیح روغن

چطور روغن باقی مانده از سرخ کردن مواد غذایی را دور بریزیم؟

برای نگهداری روغن بهتر است از ظروف شیشه ای که رنگ تیره ای دارند استفاده کنید. استفاده از شیشه‌های معمولی موجب می شود تا روغن در معرض نور قرار بگیرد و کیفیت آن کاهش پیدا کند.

به گزارش ایسنا، یکی از سوالات رایج مردم در خصوص روغن نحوه نگهداری و مصرف و پسماند آن است. این موضوعات بسیار مهم هستند و با سلامتی ما ارتباط مستقیمی دارند. بنابراین برای حفظ کیفیت روغن باید یک سری نکات نیز رعایت شود که این نکات شامل موارد زیر است:

۱.قرار دادن روغن در ظرف در بسته

برای نگهداری روغن باید آن را در ظرف در بسته بریزید و سپس درب ظرف را محکم ببندید تا روغن در معرض اکسیژن هوا قرار نگیرد. اکسیژن موجب کاهش کیفیت روغن و فساد آن می شود. به خاطر داشته باشید که بعد از هر بار استفاده از روغن، حتما درب ظرف را محکم ببندید.

۲.استفاده از ظرف تیره برای نگهداری روغن

برای نگهداری روغن بهتر است از ظروف شیشه ای که رنگ تیره ای دارند استفاده کنید. استفاده از شیشه های معمولی موجب می شود تا روغن در معرض نور قرار بگیرد و کیفیت آن کاهش پیدا کند. برای نگهداری روغن بهتر است از شیشه هایی که رنگ آن سبز یا آبی است استفاده کنید. برای نگهداری انواع روغن به هیچ عنوان از ظروف آهنی و مسی استفاده نکنید. قرار گرفتن روغن در ظروف فلزی موجب ایجاد واکنش شیمیایی و ایجاد ماده ای سمی می شود.

۳- ریختن روغن در ظرف کوچک

برای استفاده راحت از روغن و همچنین جلوگیری از قرار گرفتن حجم زیادی از روغن در معرض هوا، بهتر است هر بار مقداری از روغن را به یک شیشه کوچک منتقل و از آن استفاده کنید. سپس می توانید هر بار بعد از تمام شدن ظرف روغن، آن را دوباره پر کنید.

۴- توجه به زمان نگهداری روغن

مدت زمان نگهداری انواع روغن متفاوت است و از همین رو باید به این موضوع توجه ویژه داشته باشید. حتما به تاریخ تولید و انقضا روی بسته بندی روغن توجه کنید و از مصرف روغن ها ی تاریخ گذشته خودداری کنید.

۵- قرار دادن روغن در مکان مناسب

برای جلوگیری از کاهش کیفیت روغن باید آن را در مکانی خنک و تاریک قرار دهید. دمای بالا باعث اکسیداسیون روغن و کاهش کیفیت آن می‌شود؛ بنابراین. بهترین مکان برای نگهداری طولانی مدت انواع روغن، در کابینت است. به خاطر داشته باشید که اگر کابینت شما در معرض گرما و رطوبت قرار دارد، برای نگهداری روغن مناسب نیست.

۶-نگهداری برخی روغن ها در یخچال

برخی از روغن های خوراکی تنها باید در یخچال نگهداری شوند، در مقابل قرار دادن برخی دیگر از روغن ها در یخچال موجب کدر و خراب شدن آن می شود. به خاطر داشته باشید که برای استفاده از روغن بعد از نگهداری در یخچال، باید آن را از یک ساعت قبل خارج کنید و زمانی که روغن به دمای اتاق رسید، آن را مصرف کنید..

۷- قرار دادن روغن جامد در مکان مناسب

روغن جامد باید در ظرف در بسته نگهداری شود. به خاطر داشته باشید که باز بودن درب روغن و همچنین استفاده از قاشق آلوده برای برداشتن این روغن موجب فاسد شدن آن می شود. پس حتما از قاشق تمیز برای برداشتن روغن از داخل ظرف استفاده کنید.چطور روغن باقی مانده از سرخ کردن مواد غذایی را دور بریزیم؟

۱. برای دفع مناسب روغن را داخل سینک نریزید زیرا باعث مسدود شدن لوله ها و گرفتگی آن ها می شود. همچنین این روغن ها در فاضلاب‌های شهری انباشته می شود .روغن و چربی مانند یک چسب عمل می کنند و ذرات ریز متفاوت در فاضلاب را به شکل یک کوه چربی به یکدیگر می‌چسبانند که باعث گرفتگی می‌شود و حذف آنها نیازمند عملیاتی هزینه‌بر برای دولت است.۲. همچنین روغن را مستقیم بدون هیچ پوششی داخل کیسه زباله نریزید. زیرا این کار باعث ایجاد میکروب و به وجود آمدن حشرات و جوندگان می شود.۳. نحوه صحیح پسماند روغن این است که روغن استفاده شده را بذارید تا خنک شود. سپس آن را داخل یک بطری پلاستیکی مثل ظرف نوشابه یا آبمیوه یا داخل کیسه فریزر بریزید درب آن را محکم کنید و داخل کیسه سطل زباله بیندازید.

اگر از روغن خوراکی به‌درستی نگهداری نکنید، ممکن است پیش از سررسید تاریخ انقضا، خراب شود. روغن نیز مانند سایر موادغذایی، پس از مدتی فاسد می‌شود. علائم فساد روغن عبارت‌اند از:

۱. تغییر رنگ: روغن مایع فاسد معمولاً تیره‌تر از روغن تازه است.۲. تغییر بو: روغن فاسد معمولاً بوی بدی شبیه به بوی سوختگی دارد.۳. تغییر طعم: اگر روغن فاسد شود، طعم بدی دارد.۴. کدرشدن: اگر روغن شفاف رو به کدرشدن رفت، به معنی فاسدشدن آن است.۵. ایجاد رسوب: وجود رسوب‌هایی در روغن مایع و کثیف‌بودن آن، نشانه‌ای از خراب‌بودن آن است.