



FST-422P



Virginia Cooperative Extension

Virginia Tech • Virginia State University

د مرسته شوي خوارو په لیبونو او نېټو پوهیدل

د ایچ. لیستېر شونبرگر (H. Lester Schonberger) لخوا لیکل شوي، د څیړنې همکار، د خوړو ساینس او ټیکنالوژي، Virginia Tech؛ میلیسا چیس (Melissa Chase)، د مصرف کوونکي د خوړو خونديتوب پروگرام مدیر، د خوړو ساینس او ټیکنالوژي، Virginia Tech؛ ستوارټ ورماک (Stuart Vermaak)، د پراختیا اجنټ، لوډون کاونټي، Virginia Cooperative Extension؛ او رینی بویر (Renee Boyer)، پروفیسور او د پراختیا متخصص، د خوړو ساینس او ټیکنالوژي، Virginia Tech

د خوراکي توکو سوداګری- غواړي چې تاسو د دوی د محصولاتو په اړه مهم معلومات ولری. له همدې امله دوی د تغذیې حقایق، د شرکت د اړیکې معلومات، او " تر ټولو غوره"، "پلورل"، او "د کنگل" نېټې چمتو کوي. دا نېټې معمولاً د پای نېټو په نوم یادېږي. ځینې خلک فکر کوي چې نېټې دوی ته په ګوته کوي کله چې خواره نور د خوړلو لپاره خوندي نه وي، مګر دا نېټې د خوړو خونديتوب په اړه ندي. د دوی معنی تر کلمو پورې توپیر لري.

د تیرې نېټې خواره کیدی شي - او ډیری وختونه - د خوراکي بانکونو او پلورنځیو له لارې مرسته او توزیع کیدی شي یا په پخلنځیو کې کارول کېږي. دا سازمانونه د خوندي، کیفیت لرونکي خوارو چمتو کولو لپاره وقف دي (امریکا تغذیه ګول، n.d.).

نېټې څه معنی لري؟

جدول 1: د خوارو د نېټو ډولونه او د دوی معنی، د مثالونو سره. (د ایچ لیستېر شونبرگر لخوا عکسونه، ویرجینیا ټیک).

د لیبیل کلمه	په دې توګه هم پیژندل کېږي	معنی	بېلګه
تر دې پورې تر ټولو غوره	تر دې پورې تر ټولو غوره څخه مخکې تر ټولو غوره تر دې پورې وکاروئ	په اصل کې، دا جملې مصرفوونکو ته اجازه ورکوي چې پوه شي کله خواره وخورې نو دا د سوداګری- کیفیت معیارونه پوره کوي. دا لیبیلونه زیاتره د په نه راڅراپېدونکي توکو باندې موندل کېږي، لکه د الماری- پایدونکی بسته شوي خواره.	
تر دې پورې یې وپلورئ	تر هغه پورې ښکاره کړئ	ډیری وختونه د لښایاتو توکو باند موندل کېږي، لکه شیدې یا پنیر، او د بیکري خواره، دا لیبیلونه په اصل کې پلورنځي ته اجازه ورکوي چې پوه شي کله محصول وپلوري، نو د دوی پیروونکي هغه محصولات لري چې د سوداګری- کیفیت معیارونه پوره کوي.	
تر دې پورې یې کنگل یا یخ کړئ	تر دې پورې یې چمتو یا یخ کړئ تر دې پورې یې وکاروئ یا یخ کړئ	ډیری وختونه په غوښو او نورو څراپېدونکي خوارو باندې موندل کېږي، دا لیبیلونه په اصل کې مصرفوونکو ته اجازه ورکوي چې پوه شي کله خواره یخ یا کنگل کړي ترڅو د تولید کونکي د کیفیت معیارونه تر هغه وساتي چې خواره مصرف شي.	

یادونه: خواره لاهم د کیفیت لرونکي محصولات کیدی شي او د دې نېټو وروسته په خوندي ډول مصرف کیدی شي. د ماشوم فارمول یوه استثنا ده. هیڅکله د "تر دې پورې یې وکاروئ" نېټې وروسته فورمول مه کاروئ.

ولې نېټې مهمې دي؟

د خوراکي توکو سوداګرۍ د "تر دې پورې یې وکاروئ"، "تر دې پورې یې وپلورئ" او "تر دې پورې یې یخ کړئ" نېټې چمتو کوي ترڅو مصرفوونکي او پرچون پلورونکي پوه شي چې کله به محصولات تر ټولو ښه خوند ورکړي او تر ټولو ښه ښکاري.

فدرالي حکومت د محصول نېټې ته اړتیا نلري، پرته له ماشوم فارمول څخه. تېخور ماشومان او ماشومان د ودې په وخت کې ځانګړي غذايي اجزاو ته اړتیا لري، او جوړونکي تضمین نه کوي چې فورمول به د اړتیا وړ تغذیې ارزښت او کیفیت ولري که چېرې دا د بسته بندۍ د نېټې څخه وروسته وکارول شي. له همدې امله دا مهمه خبره ده چې د نېټې وروسته د کوچني ماشوم فارمول ونه کاروئ (د متحده ایالاتو د کرنې ریاست، n.d.).

د خوراکي توکو د بسته بندۍ نېټې داسې انګیرل کيږي چې خواړه او څښاک د کیفیت او الماری ژوند ساتلو لپاره په سمه توګه زیرمه شوي دي. د مثال په توګه، د ټوټه شوي شیدر پنیر (shredded cheddar cheese) یوه کڅوړه باید د کیفیت او خوندیتوب ساتلو لپاره په 40°F یا لاندې کې زیرمه شي. کله چې د خونې په حرارت درجه کې د دوه ساعتونو یا یو ساعت څخه زیات ذخیره شي، کله چې د حرارت درجه د 90°F یا پورته وي، کیفیت به خراب شي او د خوړو ژر خرابیدو احتمال به زیات وي او د خوندیتوب مسلې رامینځته کولی شي. (بواير او مکیني، 2018).

کله باید څه ونه خورم؟

د خوړو کیفیت او خوندیتوب په فکتورونو پورې اړه لري لکه د خوړو ډول، دا څنګه زیرمه، پروسس شوی دي، او کڅوړه د څومره وخت څخه خلاصه ده. دلته ځینې مهم ملاحظات شتون لري:

- هغه خواړه چې د تودوخې کنټرول ته اړتیا لري، په شمول د خرابیدونکي خوړو لکه غوښې او پنیر، د الماری پایدونکي خوړو په پرتله خورا لنډ د الماری ژوند لري لکه بسکوت یا نه خلاص شوي په فلزي دلبو کې بند خواړه.

- د ځینو خواړو بسته بندۍ، لکه شیدې، کېدای شي ووايي، "د پرانیستلو په 7 ورځو کې دننه ښه تازه خوند ورکوي." د دې موخه د کیفیت په اړه د خبرولو لپاره ده او باید د خوندیتوب سره مغشوش نشي (د متحده ایالاتو د روغتیا او بشري خدماتو څانګه، n.d.).

- د پلورنځي یا رستوران څخه دمخه بسته شوي خواړه (د مثال په توګه، د خوړلو لپاره چمتو سینډوچ یا

سلاد) باید د نېټې سره لېبل شي چې دا په ګوته کوي چې دوی کله چمتو شوي وو. ډاډ ترلاسه کړئ چې خواړه په سمه توګه په 40°F یا ټیټ کې ذخیره کړئ. د تر ټولو لوړ کیفیت لپاره، دا چمتو شوي خواړه په څلورو ورځو کې دننه وخورئ، او د چمتوالي وروسته یې په اوو ورځو کې دننه وغورځوئ.

- خواړه کېدای شي ټیټ کیفیت ولري او بیا هم د خوړلو لپاره خوندي وي. کیلې یو ښه مثال دي: ځینې خلک د نسواري داغونو سره کیلې د ټیټ کیفیت لرونکي ګڼي، پداسې حال کې چې نور یې غوره کوي.

اعترافونه

لیکوالان غواړي د دې خپرونې په اړه د دوی د نظر لپاره د Loudoun Hunger Relief سره له ایریکا هډلستن او له هغې همکارانو مننه وکړي.

حوالی

بواير، ریني او جولي مکیني. 2018. د مصرفوونکو لپاره د خوړو ذخیرې لارښوونې. 348-960 (FST-286P). <https://digitalpubs.ext.vt.edu/vcedigitalpubs/bs/9729126989263873>

امریکا تغذیه کول. "د خوړو خوندیتوب ډاډمن کول." د اپریل په 28، 2021 ورته لاسرسی شوي. <https://www.feedingamerica.org/our-work/our-approach/ensure-food-safety>

د متحده ایالاتو د کرنې ریاست. "د محصول نېټه معلومول." د اپریل په 28، 2021 ورته لاسرسی شوي. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/food-product-dating>

د متحده ایالاتو د روغتیا او بشري خدماتو څانګه. "د خوړو ساتونکي کارپال." د اپریل په 28، 2021 ورته لاسرسی شوي. <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>

وکړئ هجرم هاني تېرېر وومز www.ext.vt.edu
جرینیا ټيپیک، ولويد شوډاوبا لڅاڅتيف پربارورجینیا کړيو د2025

د هډلستن سره سمون لرونکي، رنگ، برع، چې د 40°F، پرتد صلاخه خپولو او د ندي واهونه لږ ډېر د دې د تښت کاشر ټونومکوح یو څاست، لارې ټکر د ولاتجده اړه د هټونټ پواليا رچینیا او د بکرچینیا ټیرو د یاڅتيف پربارورجینیا کړيو د دې ولوا څويځد نون فا د اس چې ټل اس بوا ګت د جاني مطقات نامولعم ټيټکځ ټيل لمټي سځه بندهم ولارې سيال سصابي لم ن بيا سځه

VT/1022/FST-499P