



## آشنایی با تاریخ های روی برچسب های غذای اهدایی

تالیف اچ لستر شونبرگر (H. Lester Schonberger)، دستیار تحقیق، علوم و تکنالوژی غذایی، Virginia Tech، ملیسا چیس (Melissa Chase)، مدیر پروگرام ایمنی غذایی مصرف کننده، علوم و تکنالوژی غذایی، Virginia Tech، استوارت ورماک (Stuart Vermaak)، نماینده توسعه، شهرستان لودون، Virginia Cooperative Extension؛ و رنه بویر (Renee Boyer)، پروفیسور و متخصص ترویج، علوم و تکنالوژی مواد غذایی، Virginia Tech

شرکت های مواد غذایی از شما می خواهند از معلومات مهم مربوط به محصولاتشان مطلع باشید. به همین دلیل است که آنها معلومات مربوط به تغذیه، معلومات تماس شرکت و تاریخ های مربوط به آخرین زمان «مصرف»، «فروش» و «انجماد» را مشخص می کنند. این تاریخ ها معمولاً تاریخ انقضا نامیده می شوند. بعضی افراد فکر می کنند تاریخ ها زمانی را مشخص می کنند که غذا دیگر برای خوردن ایمن نیست، ولی این تاریخ ها ربطی به ایمنی غذا ندارند. معانی آنها بسته به جمله ها متفاوت هستند.

غذاهای تاریخ گذشته را می توان از طریق بانک های مواد غذایی و انبارهای غذا اهدا و توزیع کرد یا در آشپزخانه های غذا استفاده کرد و اغلب استفاده می شوند. این سازمان ها، متعهد به ارائه غذاهای ایمن و با کیفیت هستند (Feeding America، تاریخ نشر نا معلوم).

## تاریخ ها به چه معنی هستند؟

جدول 1: انواع تاریخ های مواد غذایی و معانی آنها همراه با مثال. (عکس ها از اچ لستر شونبرگر (H. Lester Schonberger) از Virginia Tech.)

عبارت برچسب	شکل دیگر	معنی	مثال
بهترین تا	بهترین حالت در صورت استفاده تا  بهترین زمان مصرف پیش از استفاده تا	در درجه اول، این جملات باعث می شوند مصرف کنندگان بدانند چه زمان غذا را مصرف کنند تا با استانداردهای کیفیت شرکت سازنده مطابقت داشته باشد. این برچسب ها اغلب روی محصولات فاسد نشدنی مانند مواد غذایی بسته بندی شده و قابل نگهداری در دمای اتاق دیده می شوند.	
فروش تا	آخرین زمان عرضه	این برچسب ها که اغلب روی محصولات لبنی مانند شیر یا پنیر و محصولات نان دیده می شوند، در درجه اول باعث می شوند فروشنده بدانند چه زمان باید محصول را بفروشد، طوری که مشتریانش محصولات مصرف کنند که استانداردهای کیفی شرکت سازنده را برآورده می کنند.	
انجماد تا	تا این تاریخ آماده یا منجمد کنید  تا این تاریخ استفاده یا منجمد کنید	این برچسب ها که اغلب روی گوشت ها و سایر غذاهای فاسد شدنی تر دیده می شوند، در درجه اول باعث می شوند مصرف کنندگان بدانند برای حفظ استانداردهای کیفی سازنده تا زمان مصرف غذا، چه زمان آن را منجمد کنند.	

توجه: غذاها هنوز ممکن است کیفیت خود را حفظ کنند و بعد از این تاریخ ها با خیال راحت قابل استفاده باشند. شیر خشک یک استثنا است. از شیر خشک، هرگز پس از تاریخ «تا این تاریخ استفاده کنید» استفاده نکنید.

کیله هایی را که لکه های قهوه ای دارند بی کیفیت می دانند، در حالی که بعضی دیگر آنها را ترجیح می دهند.

## چرا تاریخ ها مهم هستند؟

شرکت های مواد غذایی تاریخ های «استفاده تا»، «فروش تا» و «انجماد تا» را مشخص می کنند تا به مصرف کنندگان و خرده فروش ها اطلاع دهند که محصولات تا کی طعم و ظاهر ایده آل شان را حفظ خواهند کرد.

## قدردانی ها

نویسندگان مایلند از اریکا هادلستون (Erika Huddleston) و همکارانش در Loudoun Hunger Relief به خاطر نظرات شان در باره این بروشور قدردانی کنند.

**دولت فدرال، مشخص کردن تاریخ روی محصولات را الزامی نمی کند، به جز شیر خشک.** نوزادان و اطفال در حین رشد به مواد مغذی خاصی نیاز دارند و تولید کنندگان تضمین نمی کنند که شیر خشک در صورت استفاده پس از تاریخ روی بسته، ارزش غذایی و کیفیت لازم را حفظ خواهد کرد. به همین دلیل مهم است که بعد از تاریخ مشخص شده، از شیر خشک برای نوزادان استفاده نکنید (وزارت کشاورزی ایالات متحده، تاریخ نشر نامعلوم).

## منابع

رنه بویر (Renee Boyer) و جولی مک کینی (Julie McKinney) 2018 دستورالعمل های نگهداری مواد غذایی برای مصرف کنندگان. (FST-348-960) (286P). <https://digitalpubs.ext.vt.edu/vcedigitalpubs/bs/9729126989263873>

تغذیه آمریکا «تضمین ایمنی مواد غذایی». تاریخ دسترسی: 28 اپریل 2021. <https://www.feedingamerica.org/our-work/our-approach/ensure-food-safety>

وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا «تعیین تاریخ های محصول» تاریخ دسترسی: 28 اپریل 2021. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/food-product-dating>

وزارت صحت و خدمات انسانی ایالات متحده. «اپلیکیشن Food Keeper» تاریخ دسترسی: 28 اپریل 2021. <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>

تاریخ های روی بسته بندی مواد غذایی، با این فرض هستند که غذاها و نوشیدنی ها برای حفظ کیفیت و ماندگاری به درستی نگهداری می شوند. مثلا، یک کیسه پنیر چدار ریز شده باید در دمای 40 درجه فارنهایت یا کمتر از آن نگهداری شود تا کیفیت و ایمنی آن حفظ شود. هنگامی که به مدت بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری شود، یا یک ساعت اگر دمای اتاق 90 درجه فارنهایت یا بالاتر باشد، کیفیت غذا افت می کند و احتمال فاسد شدن سریع آن وجود دارد و ممکن است باعث ایجاد مشکلات ایمنی شود (بویر (Boyer) و مک کینی (McKinney) 2018).

## چه زمان نباید چیزی را بخورم؟

کیفیت و ایمنی غذا به عواملی مانند نوع غذا، نحوه نگهداری، فرآوری و مدت زمان باز بودن بسته بندی بستگی دارد. در اینجا برخی موارد مهم را یادآوری می کنیم:

- غذاهایی که نیاز به کنترل دما دارند، از جمله غذاهای فاسد شدنی مانند گوشت ها و پنیرها، ماندگاری بسیار کوتاهتری نسبت به غذاهایی مانند کراکرها یا غذاهای کنسرو شده باز نشده دارند.
- روی بسته های بعضی غذاها، مانند شیر، ممکن است نوشته شده باشد: «تازه ترین حالت، تا 7 روز پس از باز شدن». این جمله برای اعلام کیفیت است و نباید با ایمنی اشتباه گرفته شود (وزارت صحت و خدمات انسانی ایالات متحده، تاریخ نشر نامعلوم).
- غذاهای از قبل بسته بندی شده از یک فروشگاه یا رستوران (مثلا ساندویچ ها یا سالادهای آماده) باید دارای برچسب تاریخ باشند که نشان دهنده زمان تولید آنها باشد. مطمئن شوید که غذا را به درستی در دمای 40 درجه فارنهایت یا کمتر نگهداری کنید. برای تضمین بالاترین کیفیت، این غذاهای آماده را ظرف چهار روز مصرف کنید و ظرف هفت روز پس از تولید دور بریزید.
- غذاها ممکن است کیفیت پایین داشته باشند ولی همچنان برای خوردن بی خطر باشند. کیله مثال خوبی است: بعضی افراد

جمع ام تیاویس هب اکنید ممر [www.ext.vt.edu](http://www.ext.vt.edu)

ویرجینیا کوآپراتیو اکستنشن Virginia Cooperative Extension و Virginia Tech 2025

Virginia Cooperative Extension، یک برنامه ایمن، بی طرفانه و غیرانتفاعی است که توسط Virginia Tech، یک دانشگاه ایالتی، اداره می شود. این برنامه به کشاورزان و باغچهداران در ایالات متحده و کانادا کمک می کند تا با استفاده از دانش و تخصص خود، محصولات خود را به بهترین شکل تولید کنند. برای اطلاعات بیشتر، با یک متخصص در زمینه خود تماس بگیرید. این برنامه به صورت رایگان در دسترس است. برای اطلاعات بیشتر، با یک متخصص در زمینه خود تماس بگیرید. این برنامه به صورت رایگان در دسترس است. برای اطلاعات بیشتر، با یک متخصص در زمینه خود تماس بگیرید. این برنامه به صورت رایگان در دسترس است.

VT/1022/FST-500P