



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn lựa chọn và sử dụng sản phẩm tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Thời hạn cất trữ thực phẩm trong tủ lạnh để vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng

Do dịch Covid-19, nhiều gia đình cất trữ thực phẩm tươi sống để hạn chế đi chợ, đi siêu thị, tránh lây nhiễm virus. Nhưng thời gian cất trữ bao lâu để thực phẩm vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng? Trong giai đoạn dịch bệnh nguy hiểm này, ăn thực phẩm đầy đủ chất dinh dưỡng là biện pháp hiệu quả nhất để đảm bảo sức khỏe, nâng cao sức đề kháng.

Mỗi loại thực phẩm lại có thời gian cất trữ khác nhau, do đó bạn cần nhớ thời gian của một số loại thực phẩm gia đình bạn thường sử dụng để sắp xếp nấu ăn trước, tránh trường hợp để thực phẩm bị giảm hoặc mất hết chất dinh dưỡng, ví dụ trứng chỉ nên để tủ lạnh từ 3-5 tuần. Bảng dưới đây liệt kê thời gian bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh (từ 2 -3 độ C) và trong ngăn đá (dưới -18 độ C) của một số loại rau, quả, thịt, hải sản phổ biến [trích từ ứng dụng **FoodKeeper** của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) và Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA)]. Xin mách nhỏ bạn rằng, một số loại **rau, quả** vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng khi cất trữ trong **ngăn đá** dài ngày (nên có thể mua nhiều hơn khi thực sự cần thiết). Tuy nhiên khi cất trữ rau, củ, quả ngăn đá, bạn phải để trong túi bóng buộc kín hoặc hộp đựng kín để hạn chế bay hơi nước dẫn tới khô thực phẩm, đồng thời nên cắt nhỏ rau, củ, quả thành các phần phù hợp với từng bữa ăn trước khi đóng đá và để mỗi loại rau, củ, quả thành các túi/hộp riêng. Ngoài ra, rau, củ, quả sau khi hết đóng đá, thường sẽ không giữ được độ giòn và ngọt như lúc vừa mới thu hoạch (mặc dù vẫn giữ được vitamin, khoáng chất). Do đó, tốt nhất chỉ bảo quản rau, củ, quả trong ngăn mát khi mà trong đợt dịch này, Chính phủ vẫn cho họp chợ và mở cửa siêu thị



Thời gian cất trữ thực phẩm để vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng

Loại thực phẩm

Ngăn mát (2-3 °C)

Ngăn đá (dưới -18°C)

Các loại rau

Súp lơ xanh, trắng

3-5 ngày

10-12 tháng

Cà rốt

2-3 tuần

10-12 tháng

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn lựa chọn và sử dụng sản phẩm tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Thời gian cất trữ thực phẩm để vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng

Cà rốt baby (nếu để trong phòng: 4 ngày)	4 tuần	3 tháng
Bắp cải	1-2 tuần	10-12 tháng
Bắp cải brussel	3-5 ngày	10-12 tháng
Cà chua: nên bảo quản trong phòng bếp (để được 7 ngày từ lúc chín)	Không nên (ảnh hưởng không tốt đến mùi vị)	2 tháng
Bí xanh	1 tuần	10 tháng
Bí đỏ (nếu để trong phòng: 2-3 tháng)	3-5 tháng	
Nấm	3-7 ngày	10-12 tháng
Đậu bắp (nếu để trong phòng rất dễ hỏng, chỉ để 1 ngày)	2-3 ngày	10-12 tháng
Khoai tây (nếu để ở trong phòng: 1-2 tháng)	Để tủ lạnh có thể làm khoai tây bị nâu, tối màu lúc nấu và sinh ra mùi vị khó chịu (nếu để ngăn mát tủ lạnh thì chỉ nên để 1-2 tuần)	Áp dụng cho khoai tây đã nấu chín hoặc đã nghiền 10-12 tháng
Dưa chuột	4-6 ngày	Không đông đá
Đậu hà lan, đậu xanh,...	3-5 ngày	8 tháng
Củ cải đường (nếu để trong phòng: 1 ngày)	1-2 tuần	6-8 tháng
Giá đỗ	5-10 ngày	
Cần tây	1-2 tuần	10-12 tháng
Bắp ngô	1-2 ngày	8 tháng
Rau xanh đóng túi	3-5 ngày nếu chưa mở gói; 2 ngày nếu đã mở gói	Không đông đá
Rau diếp	3-7 ngày	Không đông đá
Các loại quả		
Xoài, đu đủ (nếu để trong phòng: 3-5 ngày)	1 tuần	6-8 tháng
Nho (nếu để trong phòng: 1 ngày)	1 tuần	1 tháng
Táo (nếu để trong phòng: 3 tuần)	4-6 tuần	
Cam, quýt, chanh (để ở trong phòng là 10 ngày)	10-21 ngày	Không đông đá

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://www.facebook.com/oagree.fanpage)

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn lựa chọn và sử dụng sản phẩm tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Thời gian cất trữ thực phẩm để vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng

Dâu tây	2-3 ngày	8-12 tháng
Dưa lưới (nếu để trong phòng: 2-4 ngày hoặc đến lúc chín)	5-15 ngày	12 tháng
Ổi, tính từ lúc chín	2-4 ngày	Không đông đá
Kiwi, tính từ lúc chín	3-6 ngày	Không đông đá
Các loại thịt		
Trứng		
Trứng tươi, đang ở trong vỏ	3 - 5 tuần	Không đông đá
Nấu chín	1 tuần	Không đông đá
Thịt lợn		
Thịt lợn xay	1-2 ngày	3-4 tháng
Thịt lợn thăn, sườn, vai	3-5 ngày	4-12 tháng
Thịt bò		
Thịt bò xay	1-2 ngày	3-4 tháng
Thịt bò cắt khúc	3-5 ngày	4-12 tháng
Thịt gà		
Gà nguyên con	1-2 ngày	12 tháng
Gà cắt miếng, đùi gà	1-2 ngày	9 tháng
Thịt muối, giăm bông		
Thịt bò được đóng gói trong túi có nước ép	5 - 7 ngày	Thoát nước, 1 tháng
Thịt muối được đóng hộp và ghi trên nhãn “giữ lạnh” chưa mở nắp	6 - 9 tháng	Không đông đá
Cá		
Các loại cá béo	1-2 ngày	2-3 tháng
Cá đã làm sạch	1-2 ngày	6-8 tháng

Bảo quản và xử lý thực phẩm đúng cách không chỉ đảm bảo an toàn về sức khỏe, đảm bảo giá trị dinh dưỡng trong thực phẩm mà còn hạn chế bỏ phí, lãng phí thực phẩm, góp phần bảo vệ môi trường sống của chúng ta và con cháu chúng ta.

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

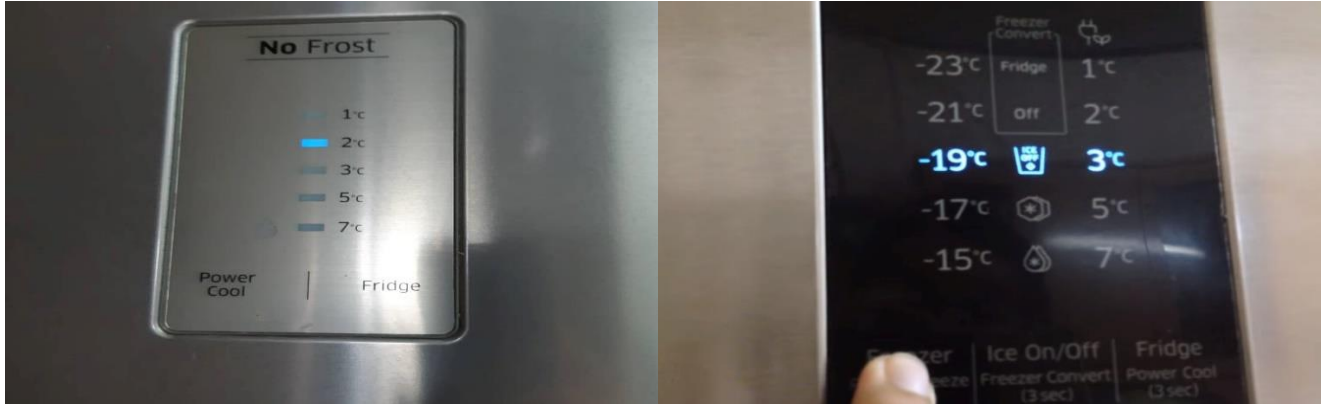
Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



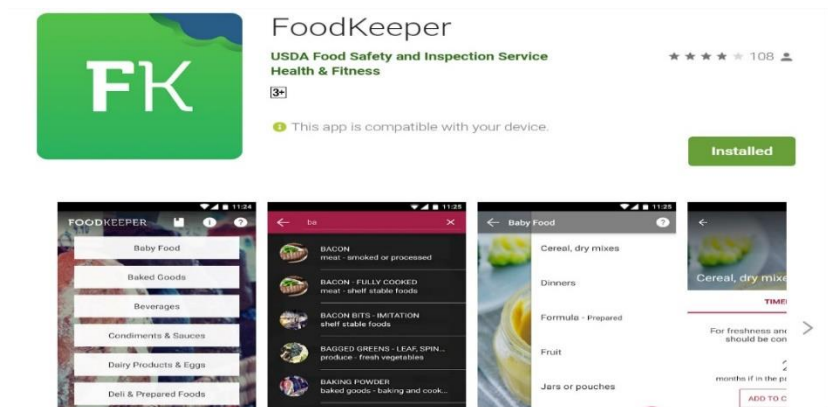
Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn lựa chọn và sử dụng sản phẩm tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Lưu ý: Để nhiệt độ ngăn lạnh khoảng 2 – 3 độ C để giữ thực phẩm an toàn



Tài ứng dụng **FoodKeeper** được Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) và Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) khuyến dùng để biết khoảng thời gian bảo quản thực phẩm tốt nhất trong tủ lạnh, tủ đá và nhiệt độ chế biến phù hợp giúp duy trì được chất dinh dưỡng của thực phẩm (link tải FoodKeeper về điện thoại là <https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.usda.fsis.foodkeeper2&hl=en> và Link để quy đổi độ F sang độ C là <https://www.metric-conversions.org/vi/nhiệt-do/do-f-sang-do-c.htm>).



Tìm hiểu cách thay đổi chế độ ăn để tăng sức khỏe dài hạn của cơ thể [tại đây](https://oagree.com/thay-doi-che-do-an-de-tang-suc-khoe-dai-han-cua-co-the.html) (link là <https://oagree.com/thay-doi-che-do-an-de-tang-suc-khoe-dai-han-cua-co-the.html>)

Chia sẻ với người thân, bạn bè để cùng nhau vượt qua thời gian khó khăn này

Download bản pdf nội dung bài viết tại đây

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại

website: <https://oagree.com> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Nguồn tham khảo:

1. Cục quản lý an toàn thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (link: <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/selecting-and-serving-produce-safely>)
2. <https://www.fda.gov/food/consumers/how-cut-food-waste-and-maintain-food-safety>
3. <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-safety-your-kitchen>

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://www.facebook.com/oagree.fanpage)

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.