

أخصائي يكشف خطورة ترك الزبادي خارج الثلاجة

18 أبريل، 2026



حذر أخصائي سلامة الغذاء فهد السعيد من ترك الزبادي خارج الثلاجة، مؤكداً أن هذه الممارسة لا تزيد من البكتيريا النافعة كما يعتقد البعض، بل قد تؤدي إلى تلوثه.

وأوضح أن الزبادي بعد فتحه يصبح عرضة لانتقال البكتيريا من اليدين أو الملعقة أو أي أدوات ملامسة، ما قد يؤثر على سلامته وجودته.

وأشار إلى أن البكتيريا المستخدمة في تصنيع الزبادي تُنتج في بيئة معقمة، ويتم حفظ المنتج في درجات تبريد مناسبة حتى يصل إلى المستهلك، لذلك فإن إخراجَه من التبريد لفترات طويلة قد يفسد هذه البيئة الآمنة.

وأضاف أنه للحصول على فوائد البكتيريا النافعة بشكل آمن، يُنصح بتناول الزبادي كما هو بعد حفظه في الثلاجة، أو اللجوء إلى خيارات

غنية بالبروبيوتيك مثل لبن الكفير.