

CÁCH BẢO QUẢN MẬT ONG PHONG NHA TỐT NHẤT

1. Cách bảo quản an toàn, hiệu quả

Để mật ong luôn thơm ngon và giữ nguyên giá trị dinh dưỡng, bạn cần lưu ý những nguyên tắc bảo quản sau:

- Sử dụng hũ thủy tinh, sành sứ hoặc nhựa an toàn: Đây là những vật liệu bền, không gây phản ứng hoá học với mật ong, nhờ đó đảm bảo an toàn cho sức khỏe khi sử dụng.

Đậy kín nắp sau khi sử dụng: Mật ong có tính hút ẩm rất cao. Nếu hũ không được đậy kín, sản phẩm sẽ dễ loãng, lên men và nhanh chóng bị hỏng.

- Bảo quản ở nhiệt độ phòng (20 - 25 độ C): Đây là mức nhiệt lý tưởng giúp mật ong giữ được độ sánh, hương vị và các enzyme tự nhiên. Nếu nhiệt độ quá cao, các dưỡng chất có thể bị phá hủy; còn khi để trong môi trường quá lạnh, mật ong dễ kết tinh, làm giảm trải nghiệm khi sử dụng. Vì vậy, chỉ cần để ở nhiệt độ phòng ổn định, bạn đã có thể bảo quản sản phẩm lâu dài mà không lo biến chất.

- Đặt ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh sáng trực tiếp: Tác động từ ánh nắng mặt trời và ánh sáng mạnh có thể làm mật ong sẫm màu, biến đổi mùi vị và giảm hoạt tính kháng khuẩn tự nhiên. Ngoài ra, môi trường ẩm ướt còn khiến hũ chứa dễ hút ẩm, tạo điều kiện cho quá trình lên men xảy ra. Do đó, nên để mật ong ở nơi khô ráo, thoáng mát như trong tủ bếp hoặc kệ kín để duy trì chất lượng tốt nhất.

- Không dùng thìa ướt hoặc dính mận để múc mật: Nước hoặc tạp chất từ dụng cụ múc có thể làm mật ong lên men, biến chất. Để đảm bảo chất lượng sản phẩm, bạn nên dùng thìa sạch và khô.

2. Thời gian bảo quản mật ong

Ngoài việc cần nắm rõ cách bảo quản mật ong, bạn cũng nên quan tâm đến thời gian sử dụng để đảm bảo chất lượng sản phẩm. Thực tế, mật ong nguyên chất có khả năng bảo quản rất lâu nhờ đặc tính kháng khuẩn tự nhiên và độ pH thấp. Nếu được lưu trữ đúng cách, nó có thể dùng được 2 - 3 năm, thậm chí lâu hơn mà không bị hỏng.

Tuy nhiên, để giữ trọn hương vị và giá trị dinh dưỡng, mật ong nên được sử dụng trong vòng 12 - 18 tháng kể từ khi mở nắp. Sau thời gian này, các enzyme và hoạt chất tự nhiên có thể suy giảm dần, làm giảm hiệu quả khi dùng.

Một số dấu hiệu cho thấy mật ong đã bị hỏng và không nên sử dụng:

- Xuất hiện mùi chua hoặc mùi lạ khác thường.
- Có nhiều bọt khí nổi lên, đây là dấu hiệu của quá trình lên men.
- Màu sắc thay đổi bất thường so với ban đầu.



Mật ong nên được sử dụng trong vòng 12 - 18 tháng kể từ khi mở nắp

3. Lưu ý quan trọng khi sử dụng và bảo quản

Khi sử dụng và bảo quản mật ong, bạn cần lưu ý một số điều sau:

- Không bảo quản mật ong gần các loại gia vị hoặc thực phẩm có mùi mạnh, vì mật ong dễ hút mùi.
- Chỉ lấy lượng vừa đủ khi dùng, tránh để mật ong tiếp xúc lâu ngoài không khí.
- Luôn kiểm tra chất lượng mật ong trước khi sử dụng, đặc biệt nếu để lâu.
- Tuyệt đối không sử dụng mật ong đã biến chất, bởi có thể gây ảnh hưởng cho sức khỏe.
- Nên mua mật ong nguyên chất, có nguồn gốc rõ ràng để đảm bảo an toàn cho sức khỏe.