

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	7-9 ਸਾਲ	10-12 ਸਾਲ	
		ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ
ਭਾਰ, ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	25.1	34.3	35.0
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ	1690	2190	2010
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	29.5	39.9	40.4
ਚਿਕਨਾਈ, ਗ੍ਰਾਮ	30	35	35
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	600	800	800
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	16	21	27
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	40	40	40

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional requirements)

ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ: ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਲਗਾਤਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 7-12 ਸਾਲ ਤੱਕ ਤਕਰੀਬਨ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ 10-12 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 7-9 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 10-12 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆ ਰਹੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਕਾਰਨ ਲੜਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਣਿਜ ਤੱਤ : ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ: ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ, ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਵਧੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਚਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
2. ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੈਨਿਯੂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਲਦੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ।

3. ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਜਲਦੀ ਅੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੰਗ, ਬਣਤਰ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪਖੋਂ ਵੰਨਗੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕ ਆਦਿ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
6. ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਜੇ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਿ ਸੌਖਿਆਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ।
7. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।
8. ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦੇਣ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ (ਟੋਫੀ, ਚੌਕਲੇਟ ਆਦਿ) ਖਾਧੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰੇੜਾ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ ਅਤੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਟਿਫਨ (Tiffin) ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।
2. ਟਿਫਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅੰਜਨ ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ (5) ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ ਜੋ ਠੰਢੇ ਵੀ ਸਵਾਦ ਲੱਗਣ।
4. ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (portion) ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
5. ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਮਿਲਾਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ- ਫਲ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਲੱਸੀ।
7. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਟਿਫਨ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪਕਵਾਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
8. ਟਿਫਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਪਕਵਾਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਰੋਠਾ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਤੇ ਫਲ ਆਦਿ।
9. ਭੋਜਨ/ਪਕਵਾਨ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲਯੁਕਤ ਪਕਵਾਨ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਮ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਪਕਵਾਨ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਉੱਚਿਤ ਰੱਖੋ। ਰੋਟੀ, ਪਰੋਠੇ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪੋਣੇ/ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਫੌਇਲ (Aluminium Foil) ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਦਿਉ।

ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਆਲੂ ਦਾ ਭਰਵਾਂ ਪਰੋਠਾ/ ਬਰੈੱਡ-ਆਮਲੇਟ ਅਤੇ ਮੱਖਣ
11.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ	ਟਿਫ਼ਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ (packed lunch) ਅਤੇ ਫਲ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਚਾਵਲ, ਤਰੀ/ਰਸੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ
ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ	ਸਨੈਕ (ਸਮੋਸਾ/ ਸੈਂਡਵਿੱਚ)
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ, ਰੋਟੀ, ਦਾਲ, ਆਲੂ-ਮਟਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਲਾਦ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਦੁੱਧ

ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

1-6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟਿਫ਼ਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ (Adolescents)

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਾਂ 10-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ, ਜੀਵ ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ 12-15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ 10-13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ 18-20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ (Bone Mass) 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਉਮਰ ਸਮੂਹ			
	13-15 ਸਾਲ		16-17 ਸਾਲ	
	ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ	ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ
ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ, ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	47.6	46.6	55.4	52.1
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ	2750	2330	3020	2440
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	54.3	51.9	61.5	55.5
ਚਿਕਨਾਈ, ਗ੍ਰਾਮ	45	40	੫੦	35
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	800	800	800	800
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	32	27	28	29
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	600
ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	4800	4800	4800	4800
ਥਾਇਆਮੀਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.4	1.2	1.5	1.0
ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.6	1.4	1.8	1.2
ਨਾਇਆਸਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	16	14	17	14
ਪਿਰੀਡੋਕਸਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	2.0	2.0	2.0	2.0
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	40	40	40	40
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	150	150	200	200

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

ਊਰਜਾ (Energy): ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਉਪ-ਪਾਚਨ (Metabolism) ਦੀ ਦਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਨੀ ਤੋਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein): ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 1 ਗ੍ਰਾਮ/ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਣਿਜ ਤੱਤ (Minerals): ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ 800 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ (bone mass) ਵਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉਤਮ ਸੋਮੇ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨ, ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਤਿਲ ਆਦਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਸਤਨ 150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਹਾ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਾਇਉਗਲੋਬਿਨ (Myoglobin) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਲੋਹੇ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਕਮੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins): ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਹੀ ਥਾਇਆਮੀਨ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਨਾਇਆਸਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੇਂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₁₂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਡੀ’ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ (Functional Integrity), ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਏ’ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਸੀ’ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਈ’ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਨਹੀਂ (Skip food) ਜਾਂ ਫਾਸਟਫੂਡ (Fast foods) ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਊਰਜਾ, ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ (saturated fat) ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ, ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ (fat) ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਕਾਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਛੇਤੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਲੜਕੀਆਂ ਆਪਣੀ ਨਾ ਸਮਝੀ ਵਜੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਵੇ।
5. ਕਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ

ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਪੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਕੇ ਉਹਨਾਂ ਮੰਨੀਆਂ ਪ੍ਰਮਾਣੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 37 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਕਮਰ 28 ਇੰਚ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ, ਦੋਨੋਂ ਵੇਲੇ ਦਾ ਖਾਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ ਜਦਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਭੁੱਖਿਆਂ ਰਹਿਣ ਕਾਰਣ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ (Anorexia nervosa) ਅਤੇ ਬੁਲੀਮੀਆ (Bulimia) ਆਦਿ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

6. ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ, ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਅਤੇ ਕਮਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਢੋਲ ਦਇਟਸ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ, ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਜੋ ਲੋਹੇ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਚੰਗਾ ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
7. ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ / ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ/ ਲੜਕੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਆਲੂ ਵਾਲਾ ਪਰੋਠਾ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ- ਆਮਲੇਟ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ
11.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ	ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ/ਫਲ/ਫਲਾਂ ਦੀ ਚਾਟ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਰਸੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, ਮੱਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ
ਸ਼ਾਮ ਚਾਹ ਵੇਲੇ	ਸਨੈਕ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ/ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਚਾਟ) ਠੰਡੀ ਕੌਫੀ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ, ਰੋਟੀ, ਆਲੂ-ਮਟਰ ਅਤੇ ਨਿਯੂਟੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਸਲਾਦ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਦੁੱਧ

ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਮੈਨਿਊ (Menu) ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ।

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ

(Adults)

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗ਼ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ, ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

ਊਰਜਾ: ਬਾਲਗ਼ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਦਰਸ਼ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ (Reference Man and Woman) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਦਰਸ਼ ਪੁਰਸ਼ 18-29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ 60 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੱਦ 1.73 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡਕਸ (Body Mass Index/BMI) 20.3 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 8 ਘੰਟੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਲਈ, 4-6 ਘੰਟੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ, 2 ਘੰਟੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਦਰਸ਼ ਇਸਤਰੀ (Reference Woman) 18-29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਰ 55 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਵੇ ਕੱਦ 1.61 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡਕਸ 21.2 ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ ਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 8 ਘੰਟੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ; ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਲਈ, 4-6 ਘੰਟੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਲਈ, 2 ਘੰਟੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਬਤੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਭਾਵ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲਗ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਪੁਰਖ			ਇਸਤਰੀ		
	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋਕੈਲਰੀਆਂ	2320	2730	3490	1900	2230	2850
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	60	60	60	55	55	55
ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ), ਗ੍ਰਾਮ	25	30	40	20	25	30
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	600	600	600
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	17	17	17	21	21	21
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	600	600	600
ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	4800	4800	4800	4800	4800	4800
ਥਾਇਆਮੀਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	1.2	1.4	1.7	1.0	1.1	1.4
ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	1.4	1.6	2.1	1.1	1.3	1.7
ਨਾਇਆਸਿਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	16	18	21	12	14	16
ਪਿਰੀਡੌਕਸਿਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	40	40	40	40	40	40
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	200	200	200	200	200	200
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ ₁₂ ', ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
ਜਿਸਤ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	12	12	12	10	10	10

ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein): ਇੱਕ ਔਸਤਨ ਭਾਰਤੀ ਬਾਲਗ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 0.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ (Fat): ਭਾਰਤੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 20% ਊਰਜਾ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਤਕਰੀਬਨ 9% ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ 10% ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10-20 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਈ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖਣਿਜ ਤੱਤ (Minerals): ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 200 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ 350 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਜਨਣ ਯੋਗ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਸਤਨ 0.6 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins): ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਜੋ 0.5 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਥਾਇਆਮੀਨ, 0.6 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ 6.6 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਇਆਸਿਨ ਪ੍ਰਤੀ 1000 ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ 'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਕਾਰਬਿਕ ਐਸਿਡ (Ascorbic Acid) ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਖਾਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ 50% ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਸਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ (RDA) 40 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ 400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਅਨੁਪੂਰਕ (Supplement) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਲੋੜ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ (fatty acids) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 0.8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੈ।

ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਗਰੀਬਾਂ) ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ :

1. ਇੱਕ ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਲੇ-ਮਿਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ।
2. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਖਪਤ (intake) ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ।
3. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਸਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ।
4. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦਸ ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ (ICMR) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਸਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਾਲਗ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਆਹਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਪਕਵਾਨ (ਛੋਕਣੇ ਏਚਪਿਏ)	ਮਾਤਰਾ (ਘਰੇਲੂ ਮਾਪ)
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁੱਧ	100 ਮਿ. ਲੀ.	ਦੁੱਧ ਜਾ	½ ਕੱਪ
	ਖੰਡ	10	ਚਾਹ ਜਾਂ	2 ਕੱਪ
			ਕੌਫੀ	1 ਕੱਪ
	ਅਨਾਜ	50	ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ	2
	ਦਾਲਾਂ	20		
	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50		
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (Lunch)	ਅਨਾਜ	100	ਚਾਵਲ	1 ਕੱਪ
			ਰੋਟੀ	2
	ਦਾਲਾਂ	20	ਦਾਲ	½ ਕੱਪ
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ	½ ਕੱਪ
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	ਸਲਾਦ	7-8 ਫਾੜੀਆਂ
	ਦੁੱਧ	100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਦਹੀ	½ ਕੱਪ
ਸ਼ਾਮ ਚਾਹ ਵੇਲ਼ (Evening Tea)	ਅਨਾਜ	50	ਸਨੈਕ	
	ਦੁੱਧ	50 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਚਾਹ	1 ਕੱਪ
	ਖੰਡ	10		
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (Dinner)	ਅਨਾਜ	100	ਚਾਵਲ	1 ਕੱਪ
			ਰੋਟੀ	2
	ਦਾਲਾਂ	20	ਦਾਲ	½ ਕੱਪ
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	ਸੁੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ	½ ਕੱਪ
	ਦੁੱਧ	50 ਮਿ.ਲੀ.	ਦਹੀ	
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	ਸਲਾਦ	7-8 ਟੁਕੜੇ
	ਫਲ	100	ਮੌਸਮੀ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ

1 ਕੱਪ = 200 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ

ਨੋਟ : ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ (Portion) ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਅੰਡਾ/ ਮੀਟ/ ਮੁਰਗਾ/ ਮੱਛੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਚਿਕਨਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਲੂਣ 5 ਗ੍ਰਾਮ (ਇੱਕ ਚਮਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਿਉ।

ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪਕਵਾਨ (Breakfast items): ਮਿੱਸੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ-2/ ਬਰੈੱਡ ਸਲਾਈਸ-3 ਟੁਕੜੇ/ ਜਾਂ ਦਲੀਆ-1½ ਕੱਪ / ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੌਰਨ ਫਲੇਕਸ 1½ ਕੱਪ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ: ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੋਹਾ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਉ 1 ਖੱਟੇ ਫਲ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਲਈ ਅਤੇ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ: ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਰ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜੀਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਉ।

ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ/ਆਹਾਰ	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਪਕਵਾਨ (Cooked Recipe)	ਮਾਤਰਾ (ਘਰੇਲੂ ਮਾਪ)
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (Breakfast)	ਦੁੱਧ	100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਦੁੱਧ ਜਾਂ	½ ਕੱਪ
	ਖੰਡ	15	ਚਾਹ ਜਾਂ	2 ਕੱਪ
			ਕੌਫੀ	1 ਕੱਪ
	ਅਨਾਜ	10	ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ	3
	ਦਾਲਾਂ	20		
	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50		
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (Lunch)	ਅਨਾਜ	120	ਚਾਵਲ	2 ਕੱਪ
			ਰੋਟੀਆਂ	2
	ਦਾਲਾਂ	10	ਦਾਲ	½,,
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	150	ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ	3/4,,
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	ਸਲਾਦ	7-8 ਟੁਕੜੇ
	ਦੁੱਧ	100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਦਹੀ	½ਕੱਪ
ਸ਼ਾਮ ਚਾਹ ਵੇਲੇ (Evening Tea)	ਅਨਾਜ	50	ਸਨੈਕ	
	ਦੁੱਧ	50 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਚਾਹ	1 ਕੱਪ
	ਖੰਡ	10		
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਧਨਿਨਬਰ)	ਅਨਾਜ	120	ਚਾਵਲ	2 ਕੱਪ
	ਦਾਲਾਂ	20	ਰੋਟੀਆਂ	2
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	150	ਦਾਲ	½ ਕੱਪ
	ਦੁੱਧ	50 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ	ਕੱਪ
	ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	ਸਲਾਦ3-4	ਟੁਕੜੇ
	ਫਲ	100	ਮੌਸਮੀ ਫਲ	1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ

1 ਕੱਪ = 200 ਮਿਲੀਲਿਟਰ

ਨੋਟ: ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਅੰਡਾ/ਮੀਟ /ਮੁਰਗਾ/ਮੱਛੀ ਦਿਉ। ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਲੂਣ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘਟ ਦਿਉ।

ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਅੰਜਨ: ਮਿੱਸੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ-3/ਬਰੈੱਡ-4 ਸਲਾਈਸ/ਦਲੀਆ-2 ਕੱਪ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੌਰਨਫਲੇਕਸ-2 ਕੱਪ

ਸੋਮਾ: ਡਾਈਟਰੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਅਨਜ਼-ਏ ਮੈਨੂਅਲ, ਐਨ ਆਈ ਐਨ, ਆਈ ਸੀ ਐਮ ਆਰ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ, 2010 (Dietary Guidelines for Indians- A Manual, NIN,ICMR, Hyderabad, 2010)

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ (Pregnant Women)

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

ਊਰਜਾ (Energy): ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸਧਾਰਨ ਔਰਤ ਨਾਲੋਂ 300 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਚਿਕਨਾਈ ਊਰਜਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਭਰੂਣ, ਔਲ (Placenta) ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਤੰਤੂਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬੀ. ਐਮ. ਆਰ. (BMR) ਦੀ ਦਰ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਸਤਨ 55 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਵਾਲੀ ਭਾਰਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 80,000 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ 36000 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein): ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ (ICMR) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 65 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ:

- ਭਰੂਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਵਿਕਾਸ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਦੁੱਧ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਔਲ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ
- ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ
- ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ (amniotic fluid) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ

ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਮੇਵੇ ਤੇ ਤੇਲ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ: ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਕੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਕੇ 1000 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਭਰੂਣ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ 9 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ/ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਵਸਥ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਧੀ ਲੋੜ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਧੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ (ਨਾੜ ਚੜਨਾ) ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਸਟੀਉਮਲੇਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਲੋਹਾ: ਬਾਲਗ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ 30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੈ। 8 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਦਾ ਵਾਧਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਪੱਧਰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ (18-20 ਗ੍ਰਾਮ/ 100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਖੂਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਅਤੇ ਔਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਚਿਤ ਭੰਡਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਡੇ, ਕਲੇਜੀ, ਲੋਹਾ ਯੁਕਤ ਅਨਾਜ (Fortified cereals), ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਯੁਕਤ ਨਮਕ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

ਆਇਉਡੀਨ : ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ (Cretinism) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਇਉਡੀਨ ਯੁਕਤ ਲੂਣ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ : ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ (ਸਾਧਾਰਣ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਲੇਜੀ/ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਮੱਖਣ, ਗੂੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਇਸਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਕਈ ਗਰੀਬ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ': ਇਹ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੋਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ': ਇਹ ਖੂਨ ਦਾ ਬੱਕਾ (clot) ਜੰਮਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ: ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧਣ ਕਾਰਨ ਥਾਇਆਮੀਨ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਨਾਇਆਸਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₆ ਦੀ ਮੰਗ 2.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 200 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 500 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ (neural tube defects / NTD) ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₁₂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੀਗੈਲੋਬਲਾਸਟਿਕ ਅਨੀਮੀਆ (megaloblastic anaemia) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Dietary Requirements)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 3 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਬਦਲ, ਮੀਟ/ ਮੁਰਗਾ/ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਦੋ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸ੍ਰੋਤ, ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰੋਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ 400 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਵਧੇ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 4-6 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੂਰੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ (Lactating Women)

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਊਰਜਾ: ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦਾ ਔਸਤ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ 650 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ 65 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ / 100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 650 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ 420 ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ 60% ਹੀ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ 700 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ 400 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ 0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ +600 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ +520 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 1.15 ਗ੍ਰਾਮ/100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਨ ਦੀ 70% ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, 25 % ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਅਤੇ 65% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ 22.9 ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਧੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ।

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ	ਸਾਧਾਰਨ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ			ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ	ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ	
	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ	ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ		0-6 ਮਹੀਨੇ	6-12 ਮਹੀਨੇ
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ	1900	2230	2850	+350	+600	+520
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	55	50	55	82.2	77.9	70.2
ਚਿਕਨਾਈ, ਗ੍ਰਾਮ	20	25	30	30	30	30
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	1200	1200	1200
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	21	21	21	35	25	25
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	800	950	950
ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	4800	4800	4800	6400	7600	7600
ਥਾਇਆਮੀਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.0	1.1	1.4	+0.2	+0.3	+0.2
ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.1	1.3	1.7	+0.3	+0.4	+0.3
ਨਾਇਆਸਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	12	14	16	+2.0	+4	+3
ਪਿਰੀਡੋਕਸਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.0	1.0	1.0	2.5	2.5	2.5
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	40	40	40	60	80	80
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	200	200	200	500	300	300
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ12', ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	1.0	1.0	1.0	1.2	1.5	1.5

ਚਿਕਨਾਈ : ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ, ਮਾਂ ਦ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ (visible fat) ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼, ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (calcium): ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ (600 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ), ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ, ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਹਾ: ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਕਾਫੀ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਲੋਹੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ: 650 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 300 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ 350 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਲਜੀ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ: ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਾਇਆਮੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਾਇਆਮੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ12' ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ (Folate) ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਲੋੜ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' 3 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ/100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਰਲ (Fluids): ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਵੀ ਤਰਲ ਹੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਜੂਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ।
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਰਾਕ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਸਗੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਆਰਾਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ -ਕਾਰਜ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗ

(Geriatrics/ Elderly)

ਬੁੱਢੇ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤਿਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਨਾਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ (Elderly) ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ। ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੰਤਵ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਉਦਸ਼ਪੂਰਨ (purposeful) ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਉਪ-ਪਾਚਨ (metabolic rate) ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

ਊਰਜਾ: 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬੀ. ਐਮ. ਆਰ. (BMR) ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਤਰ ਉੱਤੇ ਆ ਜਾਵੇ। ਗੌਰਮਿੰਟ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਮਦਰਾਸ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ (Geriatrics) ਨੇ ਸੱਠ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਪਤ (RDA) ਵਿੱਚ 25% ਕਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 2320 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 1900 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਸਥਾ (FAO) ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਉਮਰ, ਸਾਲ	% ਘੱਟ	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼	ਕਰਨ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ
39-40	5	2204	1805
49-59	5	2204	1805
60-69	10	2088	1710
>70	20	1856	1520

ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਭੁੱਖ ਦੇ ਘਟਣ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦੇਣ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਹੀ ਯਾਨੀ ਕਿ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ : ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘੱਟਨ ਕਾਰਣ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਕੁਝ ਭਾਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ 1000 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ।
2. ਉਮਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ (bone mass) ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ।

ਲੋਹਾ: ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਨ੍ਹੀ (30 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ) ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਲੋਜੀ ਲੋਹੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਗੂੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪਤੰਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਲੋਹਾ ਯੁਕਤ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਲੋਹਾਯੁਕਤ ਲੂਣ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਵਿਟਾਮਿਨ: ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ਼ ਵਧਦੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਧੁੱਪ ਨਾਲ਼ ਸੰਪਰਕ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ: ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ (1.5 ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ) ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਯੂਰੀਆ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ) ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਕੰਮ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਦਾ ਹੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲੱਸੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਦਲੀਆ ਅਤੇ ਸੂਪ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ-ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਾ (Fibre) : ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ ਆਮ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਪਾਚਨ ਨਲੀ ਦੀ ਖਿਚਾਅ ਸ਼ਕਤੀ (Elasticity) ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਗਤੀ (Peristalsis) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।

- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਚੋਣ (ਘੱਟ ਰਸ ਵਾਲ਼ਾ ਭੋਜਨ)
- ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਟ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਗੈਸ ਤੇ ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾ ਰਸਾ, ਛਾਣ ਬੂਰਾ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਨਰਮ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਸਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ	ਕਾਰਨ
1.	ਭੋਜਨ ਨਰਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੌਖਿਆ ਚੱਬਿਆ ਜਾ ਸਕੇ	ਦੰਦਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦੰਦ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ
2.	ਭੋਜਨ ਸੌਖੇ ਹੀ ਪਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ	ਪਾਚਨ ਰਸਾਂ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ
3.	ਚਿਕਨਾਈ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ, ਪੌਲੀ ਅਨਸੈਚੂਰਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (PUFA) ਦੀ ਵਰਤੋਂ	ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ
4.	ਰੇਸ਼ਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ
5.	ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਵਾਲ਼ੇ ਠੰਢੇ ਘੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।	ਵਧੀ ਉਤਜਨਾ ਕਾਰਨ ਉਨੀਂਦਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6.	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।	ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਔਸਟੀਉਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ
7.	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	ਇਹ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹਨ।
8.	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਪਣਾਏ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਨਵੇਂ ਪਕਵਾਨ ਅਪਨਾਉਣੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
9.	ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾ ਸੂਪ (Clear Soup) ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
10.	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਤਿੰਨ ਖਾਣ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਓ।	ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

11.	ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ	ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
12.	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਨਿਰਵਿਘਨ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
13.	ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।	ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਨਾਲ ਖਮੀਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਾਰਨ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
14.	ਤਰਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ	ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪਕਵਾਨ (Suggested Recipes for the Elderly)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ, ਸੌਖਿਆਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ, ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਦਲੀਆ, ਖਿਚੜੀ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ, ਸੂਜੀ ਦੀ ਖੀਰ, ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ, ਚਾਵਲ, ਮੇਥੀ ਵਾਲਾ ਪਰੋਠਾ ਆਦਿ ਪਕਵਾਨ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਪੂਰਕ ਭੋਜਨ (supplementary foods) ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਖਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਦੇ 14 ਤੋਂ 16 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਲੋਹੇ, ਫੋਲਟ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦਵਾਈ (supplements) ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਪੁੰਗਰੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਖਜ਼ੂਰਾਂ, ਕਲਜੀ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਚਾਹ/ਕੌਫੀ, ਤਲੇ ਤੇ ਮਸਾਲਦਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਛਿਲਕ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ (refined foods) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਫ਼ਤਾ (Breast Feeding Week) ਹਰ ਸਾਲ 1 ਤੋਂ 7 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਿਹਾੜਾ (World Elders Day) ਹਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲੀ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 ਉ) ਬਚਪਨ
 ਏ) ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ
 ਅ) ਗਰਭਕਾਲ
 ਸ) ਬੁਢਾਪਾ
2. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ _____ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 ਉ) +15 ਗ੍ਰਾ.
 ਏ) +27.2 ਗ੍ਰਾ.
 ਅ) +18 ਗ੍ਰਾ.
 ਸ) +25 ਗ੍ਰਾ.
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
 ਉ) 60-70%
 ਏ) 15-20%
 ਅ) 20-30%
 ਸ) 5-10%
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
 ਉ) ਚੌਥੇ ਤੋਂ ਛੇਵਾਂ
 ਏ) ਸੱਤਵੇਂ ਤੋਂ ਅੱਠਵੇਂ
 ਅ) ਨੌਵਾਂ
 ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
5. _____ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ (ਸੇਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਨੂੰ _____ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
7. ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ _____ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ।
8. ਪਹਿਲੇ _____ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ।

9. ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ / ਗਲਤ
10. ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ / ਗਲਤ
11. ਬੱਚੇ ਦੇ ਟਿਫਨ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ / ਗਲਤ
12. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ (meal planning) ਕੀ ਹੈ?
13. ਜੈਰੀਅਟਰਿਕਸ (Geriatrics) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।
14. ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।?
2. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
3. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
4. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
5. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
2. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ।
3. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
4. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
5. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (1-6 ਸਾਲ) ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤਰਲ ਪੂਰਕ (liquid supplements) ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ
7. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
8. 1-6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਟਿਫਨ ਵਿੱਚ ਲੰਚ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਏ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੱਸੋ।

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਭੰਡਾਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ

(FOOD SELECTION, STORAGE,
PREPARATION AND PRESERVATION)

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਖਰੀਦ, ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਘਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਹੀ ਭੰਡਾਰਨ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ (Shelf life) ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ, ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰਵੇ (food poisoning) ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਕਦੇ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਅਰਥ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਉਸਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Food Preservation) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ (Shelf Life) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਢੰਗ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅੰਬ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਅਚਾਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
- ਘਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

➤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ‘ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ’ (ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ) ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਕੇ ਖਰੀਦ ਕਰੋ। ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦੋ। ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੀੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਜਾਓ। ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੋਲ ਕੇ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦੇ ਤੋਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਵੀ ਕਰੋ। ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਿਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (Non-Perishable), ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (Semi-perishable) ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (Perishable) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ : ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ (13% ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ। ਐਨਜ਼ਾਈਮ (enzymes) ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ (Bacteria) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਬਤ ਮਸਾਲੇ, ਤੇਲ-ਬੀਜ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਕੱਢਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਭੰਡਾਰਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਹੀ ਖਾਨੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਸੈਲਫਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਸੈਲਫਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੰਡਾਰਨ ਲਈ ਖਾਨੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਲਈ ਖਾਨੇ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



2. **ਘੱਟ (ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ) ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ :** ਘੱਟ (ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ) ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ, ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਭੰਡਾਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਟਰ, ਗਾਜਰਾਂ, ਚੁਕੰਦਰ, ਗੁਆਰੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਪੈਠਾ ਕੱਢੂ, ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਆਦਿ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ (baked) ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਭੁੱਜੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਬੇਸਨ, ਮੈਦਾ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ ਵੀ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਸਧਾਰਣ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪੀਸਣ, ਭੁੰਨਣ, ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ (bake) ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਭੰਡਾਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿ ਭੰਡਾਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ, ਖੱਟੇ ਫਲ, ਕੱਢੂ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕਰੀਬਨ 15° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਹੈ।

3. **ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ:** ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਾਪਮਾਨ (ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ) 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸਦਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਅੰਬ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ, ਖੀਰਾ, ਦੁੱਧ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਮੀਟ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ (ਉੱਲੀ, ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ) ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੰਡਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਂ	ਚੋਣ	ਖਰੀਦ	ਭੰਡਾਰਨ
1. ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ ਆਦਿ	1. ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਯਾਨਿ ਕਿ ਪੱਥਰ, ਮਿੱਟੀ, ਅਤੇ ਸਲਾਬ ਨਾਲ ਸੜ੍ਹੇ ਦਾਣੇ ਨਾ ਹੋਣ। 2. ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਸੁਸਰੀ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਲੇ ਜਾਂ ਢੇਲੇ (lumps) ਨਾ ਹੋਣ।	1. ਸਹਿਕਾਰੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੋਂ ਚੀਜ਼ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। 2. ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਖਰੀਦੋ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ ਅਪ੍ਰੈਲ-ਮਈ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣੀ ਚਾਹੀਦੀ	1. ਸਾਫ਼ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਬੰਦ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। 2. ਚਾਵਲ ਸੰਭਾਲਨ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਜਾਂ ਨਮਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

		3. ਦਾਣੇ ਵੱਡੇ, ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ। 4. ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਦਿਖ ਠੀਕ ਲਗਣੀ ਚਾਹਦੀ ਹੈ।	ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਤਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹਿਕ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ।	3. ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਰਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
	ਖੰਡ, ਗੁੜ, ਚਾਹਪੱਤੀ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਨਮਕ	1. ਸਾਫ਼, ਧੂੜ, ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਡੱਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਣ। 2. ਰੰਗ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 3. ਚੀਨੀ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ। 4. ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਆਇਰੋਡੀਨਕਸ਼ਤ ਨਮਕ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।	1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। 2. ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	1. ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੇ ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੋ। 2. ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਹਨੇਰੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
2. ਛੇਤੀ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	1. ਸੂਜੀ, ਮੈਦਾ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ 2. ਮਸਾਲੇ	1. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਢਾ ਜਾਂ ਕੀੜੇ (ਸੁਸਰੀ) ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। 2. ਰੰਗ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। 3. ਇਕਸਾਰ ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। 4. ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਮੋਹਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।	1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। 2. ਸਵਾਦ ਮਿੱਠੇਪਣ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 3. ਮਸਾਲੇ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ FPO, AG M A R K , FSSAI ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ। 4. ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਨਵੀਂ ਹੋਵੇ।	1. ਸੂਜੀ ਅਤੇ ਦਲੀਆਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁੱਕੇ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਲਵੋ। 2. ਸੁੱਕੇ, ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇ।

	3. ਘਿਉ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੱਖਣ	1. ਚੰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੋਣ 2. ਰੰਗ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। 3. ਨਮੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਤਰ ਦੇ ਬਰਾਂਡ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।	1. ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। 3. ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬਰਾਂਡ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। 4. ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।	1. ਹਵਾ ਬੰਦਾ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੋ। 2. ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਨਾਲ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
	4. ਪਨੀਰ	1. ਪਨੀਰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਵੇ। 2. ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। 3. ਇਹ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤਿਲਕਣਾ ਜਾਂ ਲੇਸਦਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।	1. ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।	1. ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਹਲਕੇ ਤਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਨੀਰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2. ਤਾਜ਼ਾ ਪਨੀਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	5. ਆਲੂ, ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ	1. ਦਰਮਿਆ ਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਆਲੂ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪੂੰਗਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। 2. ਪਿਆਜ਼ ਸੁੱਕੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। 3. ਅਦਰਕ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।	1. ਹਰੇ ਆਲੂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	1. ਪੈਕਟ/ਲਿਫਾਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਢਕੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਹਵਾਦਾਰ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। 2. ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਰੇਤੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

<p>6. ਡੱਬਾਬੰਦ, ਅੱਧ ਪੱਕੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਅਚਾਰ, ਪਾਪੜ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਆਦਿ।</p>	<p>1. ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਫੁੱਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਟੁੱਟੇ ਜਾਂ ਤਰੇੜਾਂ ਵਾਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਸਿੰਮਦੇ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਨਾ ਹੋਣ।</p>	<p>1. FPO ਦੀ ਮੋਹਰ ਬਰਾਂਡ ਦਾ ਨਾਂ, ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ। 2. ਪੈਕਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਭਾਰ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਤੋਂ ਟੁੱਟਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਮੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।</p>	<p>1. ਸੁੱਕੀ, ਠੰਢੀ ਤੇ ਹਨੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲੋ। 2. ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ। 3. ਪੈਕਟ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ ਤੇ ਹਵਾਬੰਦ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।</p>
<p>7. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</p>	<p>1. ਤਾਜ਼ੇ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ। 2. ਪਤਲੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਭਾਰੇ ਫਲ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>	<p>1. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।</p>	<p>1. ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਥਾਂ ਤੇ ਸੰਭਾਲੋ। 2. ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਪੱਤਿਆਂ ਸਮੇਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3. ਪੱਤੋਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। 4. ਨਿੰਬੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਤੇਲ ਲਗਾ ਦਿਉ। 5. ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 6. ਬੰਦਗੋਭੀ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਨੂੰ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।</p>

	ਅੰਡੇ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ਸਾਫ਼ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅੰਡੇ ਖਰੀਦੋ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਜ਼ੇਪਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਖੁਰਦਰੇ ਛਿਲਕੇ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਤੇ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। 2. ਅੰਡੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਟੁੱਟਿਆ ਜਾ ਤਿੜਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। 	ਜੇ ਪੋਲਟੀ ਫਾਰਮ ਨੌੜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਡੇ ਉਥੋਂ ਹੀ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਮਿਲਨਗੇ।	<ol style="list-style-type: none"> 1. ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਧੋਵੋ। 2. ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਿੱਖਾ ਪਾਸਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। 3. ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
3. ਛੋਟੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਕਰੀਮ, ਖੋਆ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ਦੁੱਧ ਲੋੜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। - ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ, ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ। ਪੈਕਟ ਉੱਪਰ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦੇਖੋ। 2. ਰੰਗ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਸਵਾਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਿਠਾਸ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖੱਟਾ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3. ਦਹੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਫੁੱਟੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਾ ਹੋਣ। 	ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।	<ol style="list-style-type: none"> 1. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ 5-6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉਬਾਲੋ। 2. ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਹੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। 3. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ। 4. ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਪਿਆਜ਼, ਅਮਰੂਦ, ਅੰਬ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। 5. ਖੋਆ ਨਰਮ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੱਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ	1. ਤਾਜ਼ੇ ਮੀਟ ਦਾ ਰੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਲਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਮੀਟ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਵੇ ਪਰ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। 3. ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। 4. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਚਿਪਚਿਪੇ ਨਾ ਹੋਣ। 5. ਮੱਛੀ ਦੇ ਗਲਫੜੇ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। 6. ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਛੀ ਤਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।	1. ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ, ਜਿਥੋਂ ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਹੀ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤ ਲਉ।	ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਡਬਲਰੋਟੀ (ਬ੍ਰੈੱਡ)
	1. ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ	ਦਬਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਨਰਮ ਬ੍ਰੈੱਡ (ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।	1. ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਉਨੀ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜੋ 1-2 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ।	ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ।

➤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ

ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਉੱਚਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕੀਏ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਵੇ ਕੱਚੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੌਖਿਆ ਪਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਪ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣਾ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ :

1. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
2. ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ।
3. ਪਚਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
4. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ।
5. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ।

6. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਲਭਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ : ਅੰਡਾ ਪਕਾਉਣ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਐਵੀਡਿਨ (avidin) ਦੇ ਗੁਣ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਇਓਟਿਨ (biotin) ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਉਪਬਲੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਪਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ। ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਖੋਆ ਬਣਾ ਕੇ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਾਪ, ਸੰਚਾਲਨ (Conduction / ਤਾਪ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ), ਸੰਵਹਿਨ (Convection / ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਲ ਚੱਲਣਾ ਜਿਵੇਂ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ), ਵਿਕੀਰਣ (Radiation/ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ) ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ (Microwave) ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਤਾਪ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ, ਭਾਫ਼, ਹਵਾ, ਵਸਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਮਾਧਿਅਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਤਾਪ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਜਾਂ ਵਸਾ (ਚਿਕਨਾਈ) ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ

ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਫ਼)	ਖੁਸ਼ਕ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (ਹਵਾ ਅਤੇ ਵਸਾ)	ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ
ਉਬਾਲਨਾ (Boiling)	ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਭੁੰਨਣਾ (Roasting)	ਭੁੰਨ ਕੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਕਾਉਣਾ
ਮੱਠੇ ਤਾਪ ਤੇ ਉਬਾਲਨਾ (Simmering)	ਸੇਕਣਾ (Grilling/ broiling) (Braising)	
ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ (Poaching)	ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ (Baking)	
ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ (Stewing)	ਤੜਕਣਾ (Sauteing)	
ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Steaming)	ਤਲਨਾ (Frying)	
ਭਾਫ਼ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Pressure Cooking)		

1. **ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:** ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਵਜੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. **ਉਬਾਲਨਾ :** ਉਬਾਲਨਾ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ 100 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਬਾਲਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਾਵਲ, ਅੰਡੇ, ਦਾਲ, ਆਲੂ, ਮੀਟ ਆਦਿ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਬਾਲਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ (ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਆਲੂ) ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ (ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ) ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸੇਕ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਸੂਪ/ ਤਰੀ ਪਿੱਛ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਚਾਸ਼ਨੀ ਆਦਿ।



ਲਾਭ

- i) ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੁਹਾਰਤ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ii) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤਰਲ ਤੋਂ ਠੋਸ ਹੋ (Denatured) ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਲੇਸਦਾਰ gelatinized) ਹੋ ਕੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲਾਜਨ (Collagen) ਦਾ ਵਿਘਟਿਨ (Hydrolysed) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- iii) ਭੋਜਨ ਇਕਸਾਰ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਨੀਆਂ

- i) **ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ :** ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 30–70% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਬਾਲਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਸੂਪ, ਦਾਲ, ਸਾਂਬਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ii) **ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ :** ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੰਗ ਵਰਣਕ (Pigments colour) ਜਿਵੇਂ ਚੁਕੰਦਰ (Beet root) ਵਿੱਚੋਂ ਬੀਟਾਨਿਨ (Betanin) ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਉਬਾਲੋ।

- iii) ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ : ਉਬਾਲਨ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਲਣ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- iv) ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ : ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਬਾਲਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਮੁਲਾਇਮ ਗੁੱਦੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੇਹਤਰ ਉਬਾਲਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੇਵਲ ਉਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੇ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
 - ਅਜਿਹਾ ਬਰਤਨ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸਦਾ ਢੱਕਣ ਕਸ ਕੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਪਕੇਗਾ।
 - ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਕਣ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਕਾਓ।
2. ਮੱਠੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ/ਸਿਮਰਿੰਗ (Simmering) : ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ (82-99 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਉਦੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਸਟਰਡ, ਖੀਰ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਾਜ਼ਰ ਦਾ ਹਲਵਾ ਆਦਿ। ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਟਾਕ (Stock) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ

- i) ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ii) ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੜਦਾ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ ਸੇਕ ਤੇ ਪੱਕਦਾ ਹੈ।
- iii) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣ ਕਾਰਨ, ਤਾਪ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (Heat sensitive) ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ii) ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਣ (fuel) ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

3. ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਰਲ ਅਤੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ/ਪੋਚਿੰਗ (Poaching): ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗਪੱਗ 80-85 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਪੋਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਡਾ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਜਲਦੀ ਪੱਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭ

- i) ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ii) ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੌਖਿਆਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਇਹ ਭੋਜਨ ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।
- ii) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਕੇ ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. **ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ / ਸਟਿਊਇੰਗ (Stewing) :** ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਧਾ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਪ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੱਕਦਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਵੀ ਤਾਪਮਾਨ ਸਿਮਰਿੰਗ ਵਿਧੀ ਜਿੰਨਾ (98°) ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸੋਬ ਆਦਿ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭ

- i) ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ii) ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਹਾਨੀਆਂ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਬੇਹਤਰ ਸਟਿਊਇੰਗ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਬਰਤਨ ਦਾ ਢੱਕਣ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਕੇ (ਵਾਸ਼ਪ) ਨਾ ਉੱਡੇ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਉ।
- ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਡੇਢ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਖਾਸਕਰ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਘੁੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੇ-ਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ/ ਸਟੀਮਿੰਗ (Steaming):** ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਿੱਧਾ ਪਾਣੀ

ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਭਾਫ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ:

- ੳ) **ਸਿੱਧਾ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ (Wet steaming)** : ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣਾ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਦਾ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਡਲੀ।
- ਅ) **ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ (Dry/indirect steaming)** : ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਹਰਾ ਉਬਾਲ਼ਨਾ (Double boiling) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਸਟਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ਼ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ੲ) **ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਪਕਾਉਣਾ (Water less cooking)** : ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਭਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਲੂਮੀਨੀਅਮ ਫੋਆਇਲ (Aluminium foil) ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ ਵੀ ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਲਾਭ

- i) ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ii) ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ/ਘਿਉ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਪਚਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- iv) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- v) ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਖ਼ਾਸ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ (Equipment) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਵੀ ਪਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ।

ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਬੇਹਤਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਲਨ ਦਿਉ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘਿਉ ਲੱਗੇ (butter paper) ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਨਾਲ਼ ਢੱਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਭਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਡਿੱਗੇ।

- ਭਾਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
- ਢੱਕਣ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਡਬਲ ਬੋਆਇਲਰ (double boiler) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

6. **ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਦੇ ਦਬਾਉ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ / ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ** (Pressure cooking) : ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ (100°C) ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ, 110°C ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 120°C ਤੇ ਉਸਦਾ ਵੀ ਅੱਧਾ (15 ਮਿੰਟ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀ ਮੋਟੀ ਚਾਦਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲਵ (Valve) ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਵ (safety valve) ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਫ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਤਕਰੀਬਨ $115^{\circ}-120^{\circ}$ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾ ਘੱਟ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :** ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਉੱਪਰ ਵੇਟ (Weight) ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਵ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਫ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲ ਲੈਣ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਵਾ ਵੀ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਤਾਪ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਲਾਭ

- i) ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਘੱਟ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ii) ਬਾਲਣ/ਗੈਸ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- iii) ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- iv) ਭੋਜਨ ਇੱਕਸਾਰ ਪੱਕਦਾ ਹੈ।
- v) ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੜਨ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਪੁਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ii) ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- iii) ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- iv) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

II. **ਖੁਸ਼ਕ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ** : ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾ ਜਾਂ ਘਿਉ/ਤੇਲ (fat) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਹਵਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ

1. **ਭੁੰਨਣਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨਣਾ** (Roasting or pan broiling) : ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਗਰਮ ਤਵੇ ਜਾਂ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ (Frying pan) ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ।
ਲਾਭ :
 - i) ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਸੌਂਫ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਨਾਲ।
 - ii) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੂਜੀ।
 - iii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੀਸਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਧਣੀਆਂ ਭੁੰਨਕੇ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - iv) ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਲਟਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ii) ਜੇ ਭੋਜਨ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. **ਸੇਕਣਾ/ਗ੍ਰਿਲ ਜਾਂ ਬ੍ਰੌਇਲ ਕਰਨਾ** (Grilling or Broiling) : ਸੇਕਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋਕੇ ਲਾਲ ਹੋਈ ਸਤ੍ਹਾ/ਗ੍ਰਿਲ/ਲਾਟ/ਭਾਰੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ/ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਰੱਖਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਘਿਉ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਉਸ ਨਾਲ ਨਾ ਚਿਪਕੇ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਲਾਟ ਉੱਪਰ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਹੀ ਪਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਛੱਲੀਆਂ, ਪਾਪੜ, ਬੈਂਗਣ, ਸੀਖ ਕਬਾਬ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਆਦਿ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭ

- i) ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਵਿਧੀ ਹੈ।
- ii) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਘਿਉ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਨੀ

ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

3. **ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ /ਬੇਕਿੰਗ (Baking) :** ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਹਵਾ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਂਜ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਹਵਾ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਭਾਫ਼ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਪਰੋਂ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਕੁਰਕੁਰੇ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਪੰਜ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ। ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ $120-260^{\circ}$ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਧ ਗਰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬਿਸਕੁਟ, ਪੀਜ਼ਾ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਕੇਕ, ਤੰਦੂਰੀ ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਲਾਭ

- i) ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਹਾਨੀ

- i) ਉਤਮ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਕਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ

- ਪਕਵਾਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਓਵਨ ਜਾਂ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓਵਨ ਜਾਂ ਭੱਠੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ	ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪਕਵਾਨ
ਕਣਕ		
ਚਾਵਲ		
ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ		
ਮਟਰ		
ਬੈਂਗਣ		
ਪਾਲਕ		
ਆਲੂ		
ਅੰਡਾ		

ਅ. ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

1. **ਤੜਕਣਾ (Sauteing)** : ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਬਰਤਨ ਦੇ ਸਿਰਫ ਤਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਚੋਪੜਨਾ)। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਲਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਇਕਸਾਰ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਸੇਕ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਪੱਕਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. **ਤਲਣਾ (Frying)** : ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਲਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 - i) **ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ (Shallow fat frying)** : ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਕੁ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਤਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਨਾ ਚਿਪਕੇ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਰੋਠੇ ਅਤੇ ਟਿੱਕੀਆਂ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਿਆਰ ਪਕਵਾਨ ਬਾਹਰੋਂ ਕੁਰਕੁਰੇ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਨ ਸਟਿਕ ਪੈਨ/ਤਵਾ (non stick pan/tawa)

ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਵੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ii) **ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਨਾ** (Deep fat frying) : ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਪਾਸਿਉਂ ਇੱਕਸਾਰ ਪੱਕਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ (180–220 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੋਸੇ, ਪਾਪੜ, ਚਿਪਸ, ਪਕੌੜੇ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭ

- i) ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਖਸਤਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।
ii) ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਤੇਲ ਨਾਲ ਗੱਚ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ii) ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
iii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾ ਵਾਪਰ ਸਕੇ।

ਬੇਹਤਰ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਰਤੋ।
- ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਤਲੋ (ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਮਗਰੀ ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜੇ ਤੇਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪੱਕਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਤੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸੇਗਾ)।
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਹੀ ਤਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕ ਦਮ ਘੱਟ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਭੋਜਨ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ (ਬੇਸਣ, ਮੈਦਾ ਆਦਿ) ਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਕੁਝ ਦੇਰ ਤਲਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਲ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤੇਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਪਾ ਕੇ ਤਲੋ।

ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਪਕਾਏ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਲੜੀ ਨੰ :	ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ	ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ

III. ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ (Combination of cooking methods)

ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ/ ਬਰੇਜਿੰਗ (Braising) : ਬਰੇਜਿੰਗ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਟਿਊਇੰਗ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ - ਤੜਕਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

ਹਲਵਾ - ਭੁੰਨਣਾ ਅਤੇ ਉਬਾਲਣਾ

ਮਟਰ ਪਨੀਰ - ਤਲਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

IV ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ (Other methods)

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ (Microwave Cooking) : ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਧੀ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਮੈਗਨੀਟ੍ਰੌਨ (Magnetron) ਨਾਂ ਦੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਚੁੰਬਕੀ ਕਿਰਨਾਂ (electro magnetic waves) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਡੇਢ ਇੰਚ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਬਣ ਨਾਲ਼ ਅਣੂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਘਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਪੱਕਦਾ/ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਪ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਅਜਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੁਰੰਤ

ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦਾ (absorb), ਪ੍ਰੀਵਰਤਿਤ ਹੋਣ (transmit) ਜਾਂ ਲੰਘ ਜਾਣ (reflect) ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਾਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਵਰਤਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਭੋਜਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਸੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਗ੍ਰੇਡ ਪਲਾਸਟਿਕ (Food Grade plastics), ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕੱਚ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅੰਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ

- i) ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ii) ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- iii) ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਪੱਕਿਆ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- iv) ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- v) ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਕ ਅਤੇ ਭਰਕੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਵਰਗਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- vi) ਇਹ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਂਦੇ (thawed) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- vii) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਹੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- viii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

- ix) ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਨੀਆਂ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਤੰਦੂਰੀ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ। ਜਿੰਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਤਲਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ, ਵੜ੍ਹੇ ਆਦਿ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਸੌਰ /ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ (ਸੋਲਰ ਕੁਕਿੰਗ) : ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਇੱਕ ਤਾਪ ਦਾ ਕੁਚਾਲਕ ਡੱਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤ੍ਹਾ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਢੱਕਣ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਢੱਕਣ ਤਾਪ ਨੂੰ ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖਕੇ 140 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭ

- i) ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਣ ਜਿਵੇਂ ਗੈਸ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਆਦਿ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ii) ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ।
- iii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਜਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।
- ii) ਸਮਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਬਰਤਨ ਵਰਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- iv) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਗੈਸ ਸਟੇਵ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ, ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ

ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ	ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ?	ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ/ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ (ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ)		
ਉਬਾਲਨਾ	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਬਸ ਪਾਣੀ ਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਢਕਿਆ ਹੋਵੇ।	ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਆਲੂ, ਕਚਾ ਲੂ, ਗੋਭੀ, ਕੱਚੇ ਅੰਬ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਅੰਡੇ, ਜੇਮ ਅਤੇ ਮਾਰਮੇਲੇਡਜ਼।
ਪੋਚਿੰਗ	ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ (boiling point) ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਕਾਉਣਾ।	ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ।
ਸਟੀਮਿੰਗ	ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ।	
ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਸਟੀਮਿੰਗ	ਆਮ ਸਟੀਮਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛਾਨਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ।	ਮੱਛੀ, ਇਡਲੀ, ਡੋਕਲਾ, ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜ਼ਰਾਂ।
ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਟੀਮਿੰਗ	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ।	ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਏ ਕਸਟਰਡ ਅਤੇ ਪੁਡਿੰਗ।
ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ	ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਬਾਲ ਦਰਜਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ।
ਸਟਿਊਇੰਗ	ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਕਾਉਣਾ।	ਮੀਟ, ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
ਸੁਸ਼ਕ ਤਾਪ (ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹਵਾ)		
ਪੈਨ ਬ੍ਰਾਇਲਿੰਗ/ਰੋਸਟਿੰਗ	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਤੰਦੂਰ, ਓਵਨ ਜਾਂ ਭਾਰੇ ਤਲੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਲਗਾਕੇ ਪਕਾਉਣਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਭੜਥਾ) ਜਾਂ ਅਖੀਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਦਮ ਆਲੂ) ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਆਲੂ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਬੇਂਗਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੂਜੀ, ਦਲੀਆ, ਸੇਵੀਆਂ, ਰੋਟੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜ।
ਬੇਕ ਕਰਨਾ	ਬੰਦ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਹਵਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ।	ਬ੍ਰੈਡ, ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੁਕੀਜ਼, ਪੇਸਟੀ, ਪੁਡਿੰਗ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਲੂ, ਭਰਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਘੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
ਗ੍ਰਿਲਿੰਗ/ਬ੍ਰਾਇਲਿੰਗ	ਵਿਕੀਰਨ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਗ੍ਰਿਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਭੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਵਧੀਆ ਮੀਟ, ਸਟੀਕ, ਚਾਪਾ, ਮੱਛੀ, ਕਲੇਜੀ, ਗੁਰਦੇ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਆਲੂ ਤੇ ਖੁੰਬਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਤਲਨਾ (ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ)	ਗਰਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ।	ਡੋਸਾ
ਤੜਕਣਾ (ਸੌਂਟਿੰਗ)	ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਲਟਾ ਕੇ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ	ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜ਼ਰਾਂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ, ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
ਘਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ	ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਨੇ ਕੁ ਤੇਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਨਾ ਚਿਪਕੇ।	ਅੰਡੇ, ਪਰੌਠੇ, ਪੂੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਟਿੱਕੀਆਂ
ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ	ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੇ ਬਰਤਨ ਜਿਵੇਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ	ਪੂਰੀਆਂ ਕਚੌਰੀਆਂ, ਕੋਫਤੇ, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਗੁਜੀਆਂ, ਮੱਠੀ, ਵੜ੍ਹੇ, ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਨਾ (ਬ੍ਰੇਜਿੰਗ)	ਭੁੰਨਣ ਅਤੇ ਸਟਿਊਇੰਗ ਵਿਧੀ ਦਾ ਮੇਲ	ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹਲਵਾ
ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ		
ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ	ਊਰਜਾ ਦੇ ਸੋਮੇ (ਮੈਗਨੀਟਰੌਨ) ਤੋਂ ਕਿਰਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ	ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਕੇਕ, ਭਰਵਾਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ
ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ	ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਦਾਲਾਂ, ਖੀਰ, ਅੰਡੇ ਉਬਾਲਨਾ ਆਦਿ

➤ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਿਵੇਂ ਧੋਣਾ, ਕੱਟਣਾ, ਨਮਕ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਪਕਾਉ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਬੱਲੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਤਾ ਹਵਾ ਜਾਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਵੇ।
3. ਸਹੀ ਨਾਪ-ਤੇਲ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਧੀਆਂ (Recipes) ਅਪਣਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦ ਖੁੰਦ ਘੱਟ ਬਚਦੀ ਹੈ।
4. ਮੈਦਾ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੂਜੀ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਏ (Refined) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਹੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਰਝਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਿਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਭਿਉਣ ਦਾ ਸਮਾ ਵੀ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਸੁਕੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਬਚਿਆ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਉਬਾਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਲਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
7. ਜੇ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ (10-20 ਮਿੰਟ) ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਸਬਜ਼ੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਖੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
8. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
9. ਮੀਟ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
10. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਵਰਤਾ ਦਿਉ।
11. ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਅਤੇ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਵਾ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੈਮ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਆਦਿ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿਉ।
12. ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁਣਨਾ, ਫੇਂਟਣਾ ਜਾਂ ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

➤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਉਸਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾ ਲੈਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਨੂੰ, 'ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਮਰਿਧੀ' (enrichment) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੰਤਵ ਹਨ-

1. ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ।
2. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।
3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣਾ।
4. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣਾ।
5. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ।

ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ

ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੌਖੇ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

1. ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ
2. ਖ਼ਮੀਰ ਉਠਾਉਣਾ/ਖ਼ਮੀਰੀਕਰਨ
3. ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ
4. ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣੀ

1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ (Combination of different foods)

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਘੱਟ। ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਖਿਚੜੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਕੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸੁਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਸਿਨ (Lysine) ਨਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਥੀਓਨੀਨ (Methionine) ਨਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਜਦੋਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਰਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵਿਆਂ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਤੇਲ-ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤਿਲ ਆਦਿ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਗਾਜ਼ਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

- | | | |
|-------------------|---|--|
| ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ | - | ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ, ਖਿਚੜੀ, ਡੋਸਾ, ਦਾਲ ਤੇ ਰੋਟੀ। |
| ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦੁੱਧ | - | ਖੀਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੌਰਨਫਲੇਕਸ (Cornflakes) |
| ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ | - | ਪੁਲਾਉ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਦਲੀਆਂ, ਭਰਵਾਂ ਪਰੌਠਾ, ਪੋਹਾ ਅਤੇ ਉਪਮਾ। |
| ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ | - | ਬੂੰਦੀ ਵਾਲਾ ਰਾਇਤਾ, ਕੜੀ, ਦਹੀਂ ਭੱਲੇ, ਢੋਕਲਾ। |
| ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ | - | ਘੀਏ ਵਾਲੀ ਚਨੇ ਦੀ ਦਾਲ, ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਚਾਟ, ਸਾਂਬਰ, ਮੂੰਗੀ ਪਾ ਕੇ ਪਾਲਕ ਜਾਂ ਚੁਲਾਈ। |
| ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ | - | ਗਾਜ਼ਰ ਦਾ ਹਲਵਾ (ਗਜਰੇਲਾ) ਘੀਏ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੀ ਬਰਫੀ, ਪੇਠੇ ਦਾ ਹਲਵਾ। |

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲ

-

ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ, ਫਰੂਟ ਕਰੀਮ, ਕੇਲੇ/ਚੀਕੂ/ਕੀਵੀ/ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ/ਪਪੀਤੇ/ਅੰਬ ਦਾ ਸ਼ੇਕ।

ਲਾਭ

1. ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਖਮੀਰੀਕਰਨ (Fermentation)

ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਜਾਂ ਦਹੀਂ/ਖਮੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਉਠਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਹੀਂ, ਬੈਂਡ, ਭੱਲੇ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਨਾਨ, ਭਤੂਰੇ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਇਡਲੀ ਖਮੀਰੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਭਤੂਰੇ ਬਣਾਏ ਹਨ? ਇਹਦੇ ਲਈ ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਹੀਂ ਪਾ ਕੇ ਗੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁੰਨਿਆ ਆਟਾ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਟਾ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਡਲੀ ਸਵੈ-ਖਮੀਰੀਕਰਨ (Auto fermentation) ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵਾਣੂ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਨ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਜੀਵਾਣੂ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਅਤੇ 'ਸੀ' ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਲਾਭ

- i) ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਾਣੂ

ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ii) ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ (ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ') ਵਿੱਚ ਬਰੂਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸਾ ਖਰਚਿਆਂ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਸਪੰਜ ਵਰਗੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- iii) ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਣ ਵਿਰੋਧੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਬਣਾ ਕੇ।

3. ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ (Germination)

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ, ਮੋਠ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮਾਂਹ, ਕਾਲੇ ਚਨੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜਵਾਰ ਆਦਿ। ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਮਲਮਲ) ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਟੰਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਗਿੱਲਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਨਮੀ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 1-2 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਪੁੰਗਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਜਵਾਰ ਆਦਿ ਅਨਾਜ ਵੀ ਪੁੰਗਰਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਭਾਰੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ (supplementary food) ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗੀ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਵਰਤੋਂ। ਹਰ ਅਨਾਜ/ਦਾਲ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਿਉਣ ਲਈ 8-16 ਘੰਟੇ

ਅਤੇ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਲਈ 12-24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਵੱਧ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ/ਦਾਲਾਂ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ

- i) ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੌਖਿਆਂ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 - ii) ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਿਨਾਂ ਖਰਚ ਕੀਤੀਆਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - iii) ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
 - iv) ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ/ਅਫ਼ਾਰੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. **ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣੀ (Fortification)** : ਉਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ, ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਡੀ'।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- * **ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ (Restoration)** : ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਨ, ਪਰ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਮਿਲਾਉਣਾ।
- * **ਸਮਰੱਥੀ ਵਾਧਾ (Enrichment)** : ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦੇਣਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਦਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਪੈਕ (Pack) ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੱਤ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

➤ **ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Food Preservation)**

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਪੂਰਵਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਏ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਅਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰਗ, ਖੁਸ਼ਬੂ, ਸਵਾਦ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Importance of food preservation) : ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਢੰਗ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

1. ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਉੱਪਲਬਧ (ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਰੁੱਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਵੀ)
2. ਧਨ ਦੀ ਬੱਚਤ
3. ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ
4. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦੈ (ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)
5. ਸੰਭਾਲਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ।
6. ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ।
7. ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ
8. ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧਤਾ।
9. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ।
10. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬੁੜ੍ਹ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of Food Preservation) : ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ (Prevention/delay of microbial decomposition)
 - (ੳ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਕੇ (Asepsis)
 - (ਅ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੁਣਕੇ ਕੱਢ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਪੁਣਨਾ (Filtration)।
 - (ੲ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਰਾਹੀਂ, ਸੁਕਾ ਕੇ, ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ।
 - (ਸ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਪ ਜਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ।
2. ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਿਘਟਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ/ਟਾਲਨਾ (Prevention or delay of self decomposition of food)
 - (ੳ) ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਜਾਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਬਲਾਂਚਿੰਗ (Blanching)
 - (ਅ) ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ/ਟਾਲ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।
3. ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਭੌਤਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ (Prevention of damage by insects, animals, mechanical causes)

➤ **ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Preservation at home)**

ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ

ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਢੰਗ, ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਪਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉੱਚਿਤ ਸਾਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਧਾਰਨ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ (ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਫੈਕਟਰੀ) ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸਮਾਨ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

1. **ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਕੇ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹਾਲਾਤ/ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ** (Asepsis/ Absence of infection)

ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਦੇ/ਪੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਮੂਹੀਕਰਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੈਕਿੰਗ (Packing) ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. **ਉੱਚ-ਤਾਪਮਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਾਲ** (Preservation by high temperature)

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਤਰਲ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਕਾਰਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਢੰਗ ਭੋਜਨ ਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- i) **ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ** (Blanching)
- ii) **ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਕਰਨਾ** (100° ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ) (Pasteurization)
- iii) **ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ** (100° ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) (Sterilization)
- i) **ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ (Blanching):** ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ

ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਆਕਸੀਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚਲੀ ਗੈਸ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਵੀ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ii) **ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ (Pasteurization)** : ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ (boiling point) ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਾਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 100° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 60° – 85° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਭਾਫ਼, ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਤਾਪ ਜਾਂ ਬਿਜਲਈ ਕਰੰਟ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਦੁੱਧ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ (wine) ਆਦਿ ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

iii) **ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ (Sterilization)** : ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਰੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ, ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ (Spores) ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਵਪਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਟੋਕਲੇਵ (autoclave) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ 100° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਭਾਫ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਆਟੋਕਲੇਵ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ 100° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੀਜਾਣੂ (Spores) ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰ ਜਾਣ। ਹਰੇ ਮਟਰ, ਭਿੰਡੀ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ ਨਿਸ਼ਾਸਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 160° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ 30–90 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਪਾਸਚੂਰੀਕਰਨ	ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾਸ਼	ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਸ਼
100 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	100 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਾਲ (Preservation by low temperature)

ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹੀਆਂ ਹੌਲੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਹਨ।

- i) ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ (Refrigeration or Chilling) 0-5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ
- ii) ਜਮਾਉਣਾ (Freezing) (-18 ਤੋਂ -40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ)
- i) ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ (0-5° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) (Refrigeration or Chilling):

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 0-5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ -18 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ ਜਮਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਅਤੇ -28 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਫ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰਿਜ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ (deep freezer) ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਆਦਿ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਫਰਿਜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਿਸਪਰ (Crisper) ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਫਰਿਜ ਦਾ ਘੱਟ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 0 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਹਵਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨਮੀ ਵੀ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

- ii) ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ (Freezing)– 18 ਤੋਂ -40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ : ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣਾ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਨੀਰਹਿਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਰਫ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੰਗ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕ ਦਮ ਘਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਰਵੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾ ਵਿਗੜੇ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਘਟਾ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਓਨਾ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ 50 ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਜਲਦੀ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲਾਂਚ (80 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਉਬਾਲਨਾ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

4. ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ (Preservation by chemicals)

ਨਮਕ, ਚੀਨੀ, ਸਿਰਕਾ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਵਾਣੂ ਰੋਧਕ ਹਨ, ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰੂਟ ਪਰੋਡਕਟ ਔਰਡਰ (Fruit Product Order/FPO) 1955 ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਰਿਭਿਅਕ (Chemical preservatives) ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ :

- i) ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ
- ii) ਬੈਨਜ਼ੋਇਕ ਐਸਿਡ
- i) ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (Sulphur Dioxide) : ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੂਸ, ਗੁੱਦਾ, ਸਕੁਐਸ਼, ਕ੍ਰੱਸ਼ (Crush), ਕੌਰਡੀਅਲ (Cordial) ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਉੱਲੀ (Molds) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਾਭ ਹਨ :

- ਇਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖ਼ਮੀਰੀਕਰਨ ਵਿਰੁੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਨਾਲ਼ੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

- ਵਾਸ਼ਪ (ਗੈਸ) ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਐਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਕੇ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਫ਼ਾਲਤੂ ਮਾਤਰਾ ਜੂਸ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 71 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਕੱਢਕੇ, ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੁਕਸਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ

- ਰੰਗ ਉਡਾਨ (Bleach) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਰਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਾਮੁਣ, ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਅਨਾਰ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਰਸਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਸਲਫਾਈਡ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਬਣਾਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਲਕਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨੁਕਸ ਲਗਪਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ii) **ਬੈਨਜ਼ੋਇਕ ਐਸਿਡ (Benzoic Acid)** : ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਲੂਣ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਦਾ ਕੋਈ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਦੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ, ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਸੁਭਾਅ (Acidity) ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ 0.1% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੜੇ ਹੋਏ ਵਰਗਾ ਭੈੜਾ ਸੁਆਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਪਾ ਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਰੰਗਦਾਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਜਾਮੁਣ, ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ, ਅਨਾਰ, ਰੰਗਦਾਰ ਅੰਗੂਰਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉ।

5. **ਸੁਕਾਉਣ/ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ** (Preservation by drying/ (dehydration) ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ/ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵਾਣੂ ਵਧ ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਨਾਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੁਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਚੱਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਮੇਥੇ ਅਤੇ ਮਟਰ ਆਦਿ ਸੁਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮਟਰ, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਅੰਬ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਸੁਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਘੱਟ ਸੁਕਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨਡੈਨਸਡ ਮਿਲਕ (Condensed milk), ਖੋਆ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪਿਯੂਰੀ (Puree), ਨਮਕ/ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਧਿਅਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੀਵਾਣੂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

6. **ਖੰਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ (Preservation by Sugar)**

ਖੰਡ ਫਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵਾਣੂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 68% ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖੰਡ ਪਰਾਸਰਨੀ ਕਿਰਿਆ (Osmosis) ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਮਾਰਮੇਲੇਡ, ਮੁਰੱਬਾ, ਕੈਂਡੀ, ਚੀਨੀ ਚੜ੍ਹਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਈਜ਼ਡ ਫਲ (Crystallized fruit) ਖੰਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

7. **ਨਮਕ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Preservation by Salt)**

ਨਮਕ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਵੱਧ ਫੁਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ (15-25%) ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਮਕ ਵੀ ਚੀਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਮਕ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਹੋਣਾ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ ਦੇ ਘੋਲ (Brine) ਨੂੰ ਅਚਾਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ (Lactic acid) ਦੀ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੇ। ਨਮਕ ਪਰਾਸਰਨੀ ਦਬਾਉ (osmotic pressure) ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ। ਨਮਕ ਨੂੰ ਅਚਾਰ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਉਣ (Curing) ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਚਾਰ ਨਮਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. **ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ** (Preservation by acids)
ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਧਿਅਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਈ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਕਾ (Acetic acid), ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਤ (Citric acid) ਅਤੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਕੇ ਦੀ 2% ਮਾਤਰਾ ਕਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਚਾਰ, ਚਟਨੀਆਂ, ਸੌਸ ਅਤੇ ਕੈਚਅਪ (Ketchup) ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿਰਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸੱਤ ਕਈ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਕੁਐਸ਼, ਜੈਮ ਅਤੇ ਜੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਵਧਾ ਕੇ ਉੱਲੀ (molds) ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਜ਼ਾਬ-ਖਾਰ ਸੰਤੁਲਨ (pH) ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
9. **ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ** (Preservation by oil and spices)
ਭਾਰਤ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਚਾਰ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (ਅਚਾਰ) ਦੀ ਸਫ਼ਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੇਲ ਦੀ ਤਹਿ ਉਸਦਾ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਨਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਖ਼ਮੀਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅਚਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਤੇਲ ਦੀ ਤਹਿ ਦਿਸਦੀ ਹੋਵੇ। ਰਾਈ ਵਰਗੇ ਮਸਾਲੇ ਵੀ ਗਾਜਰ ਦਾ ਆਚਾਰ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਨਾਸ਼ਕ (Antiseptic) ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਪਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੁਝ ਆਧੁਨਿਕ ਢੰਗ ਫਰੀਜ਼-ਡਰਾਇੰਗ (Freeze drying) ਡੀਹਾਈਡਰੇਟੇਸ਼ਨ (Dehydro freezing), ਇਰਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (irradiation) ਅਤੇ ਮੌਡੀਫਾਈਡ ਐਟਮੋਸਫੀਅਰ ਪੈਕੇਜਿੰਗ (Modified atmosphere packaging) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ (Food Fads) ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉ। ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਧੋਵੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਪਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਓਨਾਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਪਕਾਉ।

- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਜਾਂ ਭੁੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਓ।
- ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ (Baking Soda) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਾਲ਼ ਜਾਂ ਸੂਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਪਕਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖ਼ਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਖ਼ਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਚਣਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੀਵਾਣੂ ਜੋ ਖ਼ਮੀਰ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਸੌਖੇ ਪਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - (ੳ) ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣਾ
 - (ਅ) ਉਬਾਲਨਾ
 - (ੲ) ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ
 - (ਸ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ
2. ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
 - (ੳ) ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣਾ
 - (ਅ) ਉਬਾਲਨਾ
 - (ੲ) ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ
 - (ਸ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ

3. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 (ੳ) 100°3 ਤੋਂ ਵੱਧ (ਅ) 100°3 ਤੋਂ ਘੱਟ
 (ੲ) 100°3 (ਸ) ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ
4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ?
 (ੳ) ਅਚਾਰ ਪਾਉਣਾ (ਅ) ਸੁਕਾਉਣਾ
 (ੲ) ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਸ) ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ
5. ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
 (ੳ) ਉਬਾਲਨਾ (ਅ) ਭਿਉਂਣਾ
 (ੲ) ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ (ਸ) ਛਿੱਲਣਾ
6. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਢੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
 (ੳ) ਡੱਬਾਬੰਦੀ (ਅ) ਜਮਾਉਣਾ
 (ੲ) ਸੁਕਾਉਣਾ (ਸ) ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ
7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
9. ਗਰਮ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
10. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੈਸ/ਕੋਲਿਆਂ/ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
11. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
12. ਗਰਮ ਤਵੇ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
13. ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
14. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਬਾਇਆ (Vibrate) ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
15. ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ 200-300ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
16. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ
 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।
17. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣਾ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਸਾ
 ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
18. ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

19. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸੋਢਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
20. ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਅਜਾਈਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
21. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
22. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
23. ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
24. ਬਲਾਂਚਿੰਗ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
25. ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
26. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
27. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਕਿਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਚਾਰ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
2. ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।
3. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ।
4. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ?
5. ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
8. ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
9. ਫਾਲਤੂ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਉ। ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
2. ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ?
3. ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਢੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ?

4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ :
- i) ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
 - ii) ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
5. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
6. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।
7. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
8. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

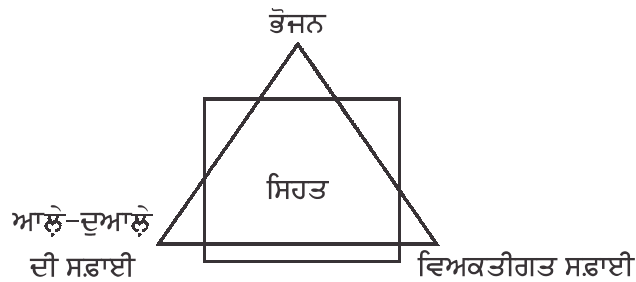


ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (FOOD SAFETY)

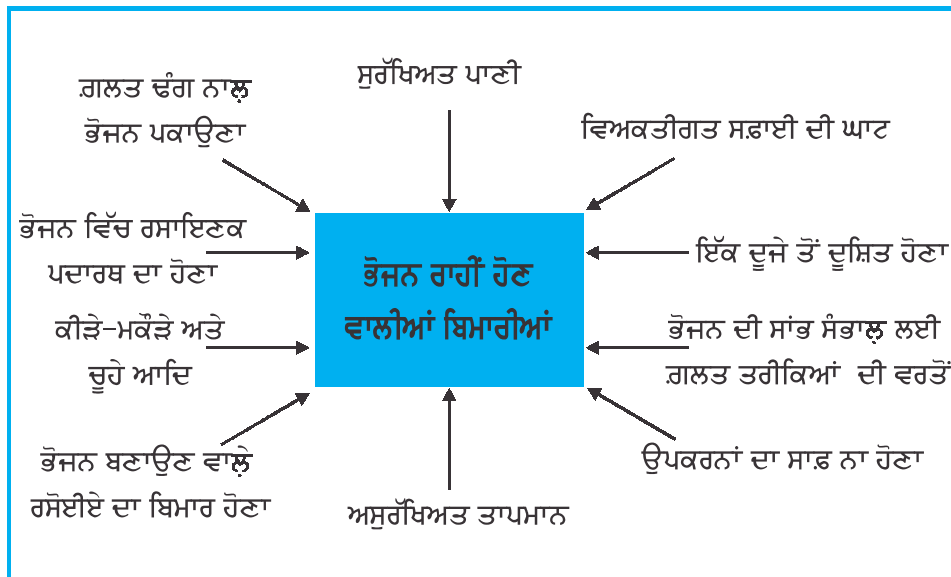
ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਾਹੀਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਚੋਣ, ਸੰਭਾਲ, ਤਿਆਰੀ, ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ), ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ‘ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ’ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਧ ਰਹੇ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ, ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿਵਸਥਾ (mass catering system) ਕਾਰਨ, ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ :

- ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਰਖ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ
- **ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ (Food Hygiene and Sanitation)**

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ‘ਹਾਈਜੀਨ’ (hygiene), ਸ਼ਬਦ ‘ਹਾਈਜੀਆ’ (hygieia) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਵੀ’। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਕਰਨ (during processing), ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ, ਸਿਹਤਵਰਧਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ‘ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ’ (Sanitation) ਇੱਕ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ ‘ਸੈਨਸ’ (Sanus) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ‘ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ’। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਸਭ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।



ਭੋਜਨ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ



ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕਾਰਕ (Factors Responsible for the Food Safety)

I ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ/ ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ (Cleanliness in the Preparation Area / Kitchen)

1. ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਉਸ ਲਈ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਸਥਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਾਨੇ, ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਅਤੇ ਰੈਕ (racks) ਆਦਿ ਦੇ ਡੀਜ਼ਾਇਨ ਸਾਢੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਸਰਫ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ ।
3. ਰਸੋਈ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵੀ ਪੋਚਾ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਵੋ ।
4. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੀਣ ਲਈ।
5. ਕੂੜੇਦਾਨ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਲਿਫਾਫਾ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਂ ਕੂੜਾਦਾਨ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਦੂਜਾ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੂੜਾ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਰਹੇਗਾ।



6. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭਰੀ ਰਸੋਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲਗਪਗ 35 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ । ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ (ਜਿਸ ਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ) ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਉੱਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੰਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਫੈਨ (Exhaust fan) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ (ਕਾਕਰੋਚ) ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

7. ਰਸੋਈ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ ।
8. ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ਵੀ ਨਾ ਲੁਕ ਸਕਣ।
9. ਰਸੋਈ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਉਤੇ ਜਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਮੱਖੀਆਂ, ਮੱਛਰ ਆਦਿ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕਣ ।
10. ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ, ਸੰਭਾਲਿਆ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

II. ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ (Personal Hygiene)

ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ।



ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ

2. ਨਹੁੰ ਕੱਟਕੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ।
3. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗਣ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਸਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਨਾਲ਼ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਝੁਲਸੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਤੇ ਚੀਰੇ ਆਦਿ ਸਟੈਫਾਈਲੋਕੋਕਾਈ ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (Staphylococci bacteria) ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰਾ ਜਾਂ ਸੜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਛਾਲਾ ਆਦਿ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਪੱਟੀ (Water proof dressing) ਨਾਲ਼ ਢੱਕੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।
5. ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ (Carriers) ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਰੋਗਾਣੂ ਫੈਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲਾ ਰਸੋਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਬਿਮਾਰੀ ਉਪਰੰਤ ਉਸ ਦੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸਦੀ ਪੂਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉ । ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਪੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ) ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :-
 - ਭੋਜਨ ਉੱਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੇ ਨਾ । ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕੇ ਤੋਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ਼ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਆਏ ਨਮੀ ਦੇ ਤੁਪਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
 - ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਟੈਫਾਈਲੋਕੋਕਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂ ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ,
ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਹੈ।
ਟਿਸ਼ੂ (Tissue) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਸੁਆਦ ਚੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹੀ ਚਮਚਾ
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉ।

- ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਉਸੇ ਚੱਮਚੇ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਚੱਖੋ ।

III. ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਚੋਣ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਚੁਗਦੇ ਸਮੇਂ ਪੱਥਰ, ਮਿੱਟੀ, ਕੰਕਰ, ਛਿਲਕੇ, ਉੱਲ੍ਹੀ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਦਾਣੇ ਕੱਢ ਦਿਉ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਧੋਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜੰਮਿਆ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖ਼ੂਹਦ ਵੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ 50 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪਤਲੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



**ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ**

3. ਜੇ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਸੁੰਡੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੀੜੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਣਗੇ।
4. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਕੂ, ਬਲੈਂਡਰ (blender), ਚਕਲਾ-ਵੇਲਣਾ, ਪੋਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੁੱਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹੈਪੀਟਾਈਟਿਸ, ਹੈਜ਼ਾ ਆਦਿ ਫੈਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਟਾਣੂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਭ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਣ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂ (spores) ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ? ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ (pressure) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਾ ਦਿਉ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਛੇਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੀਮਾ 5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ 63 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਣੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ।
7. ਠੰਢੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਠੰਢੇ ਕਰਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਨਹੀਂ, ਵਰਨਾ ਫਰਿਜ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ 4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
8. ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਭ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਉਨੀ ਦੇਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਠੰਡੇ ਕਰਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ 5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 74 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਤੱਕ 63 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਗਰਮ ਕਰੋ।
9. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਇਸਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
10. ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੁਤ ਜਾਂ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਬੰਧੀ।
11. ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਰਤਨ/ ਛੁਰੀਆਂ-ਕਾਟੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਾਣੂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਿਲਾਸ ਨੂੰ ਤਲੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਚਮਚਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਡੰਡੀ ਤੋਂ ਫੜਨਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕੁੰਜੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕੁੰਜੀਆਂ



ਸੋਮਾ: ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ

ਅਭਿਆਸ - ਕਾਰਜ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਸ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ 95% ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (✓) ਲਗਾਉ।

1. ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪਕਵਾਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ।
2. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ।
3. ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ।
4. ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕਾ ।
6. ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਨ ਆਦਿ।
7. ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੋਮਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ।
8. ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ।
9. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ ।
10. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਪਕਾਉਣਾ ।