I7U3D5

2 ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതത്തിനുള്ള വഴികാട്ടി (A Guide to Healthy Living)

പ്രധാന ആശയങ്ങൾ

2.1 ഭക്ഷണത്തിന്റെ വർഗീകരണം
2.2 ഭക്ഷണ പിരമിഡ്
2.3 പാചകം
2.4 പോഷകങ്ങളുടെ നഷ്ടവും അതു കുറയ്ക്കാനുള്ള വഴികളും
2.5 ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ
2.6 പോഷണത്തിന്റെ ലഭ്യത കൂട്ടുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

പ്രധാന പഠനനേട്ടങ്ങൾ

ഈ അധ്യായം പൂർത്തിയായ ശേഷം പഠിതാവ്,

- ഭക്ഷണങ്ങളുടെ വർഗീകരണം നടത്തും.
- ഭക്ഷണ പിരമിഡ് തിരിച്ചറിയും.
- പോഷകങ്ങളുടെ നഷ്ടം വിലയിരുത്തുകയും, പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അതു കുറയ്ക്കാനുള്ള വഴികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.
- ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ വിവരിക്കും.
- പോഷകലഭ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങൾ വിശദീകരിക്കും.
- ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതത്തിനോട് താത്പര്യം കാണിക്കും.

കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ നമ്മൾ, പലതരം ഭക്ഷണങ്ങളിലുള്ള വിവിധ പോഷകങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കിയതാണ്. ഭക്ഷണം ജീവന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് നമുക്കറിയാവുന്നതാണ്. ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്ന, കേടു വന്ന ഏതെങ്കിലും ശരീര ഭാഗങ്ങളെ പുനസ്ഥാപിക്കുവാനോ, അവയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനോ സഹായിക്കുന്ന, ഖരരൂപത്തിലുള്ളതോ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ളതോ ആയ വസ്തുക്കളെയാണ് ഭക്ഷണം എന്ന് പറയുന്നത്. ശരീരം നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള അനേകം പോഷകങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണെന്ന് നാം കണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണം വയർ നിറയ്ക്കുക മാത്രമല്ല മറിച്ച്, ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ഉന്മേഷം തരുകയും ചെയ്യുന്നു, കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും അവയുടെ കേടു

തീർക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു, രോഗം വരുത്തുന്ന രോഗാണുക്കൾക്കെതിരെ പോരാടാൻ കരുത്തു നൽകുന്നു, വിശപ്പടക്കുവാനും ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനും സഹായിക്കുന്നു. ഒരാൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ്, അയാളുടെ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും, ആയുസ്സും സൗഖ്യവും. ഭക്ഷണം വിവിധ തരത്തിലാണുള്ളത് അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അനവധി ധർമ്മങ്ങളാണ് ചെയ്യുന്നത്. നമുക്ക് ഇതേപ്പറ്റി വിശദമായി പഠിക്കാം.

2.1 ഭക്ഷണത്തിന്റെ വർഗീകരണം

താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഭക്ഷണത്തെ തരം തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

A. ധർമങ്ങൾ

B. കാലയളവ്

C. വിവിധ ഗണങ്ങൾ

ഇവയെ കുറിച്ച് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.

എന്തിനാണ് നാം ഭക്ഷണത്തെ തരം തിരിക്കുന്നത്?

- ....

A. ഭക്ഷണത്തിന്റെ ധർമങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വർഗീകരണം

ധർമങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഭക്ഷണത്തെ ഊർജം തരുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ, ശരീര നിർമ്മാണത്തിനുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, സംരക്ഷകവും നിയന്ത്രകവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിവിധ തരങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാകാം?

- ....

a) ഊർജം തരുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ : നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ദഹനം, ശ്വസനം, പോഷക ആഗിരണം, രക്തചംക്രമണം തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ ഊർജം നിർബന്ധമാണ്. കൊഴുപ്പും അന്നജവുമാണ് പ്രധാന ഊർജദായക ഭക്ഷണങ്ങൾ. അന്നജമടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളാണ് അരി, ഗോതമ്പ്, റാഗി, ജോവാർ, ചോളം, ബാർലി, എന്നിവ. പഞ്ചസാര, ശർക്കരപ്പാവ്, പനംചക്കര എന്നിവയെല്ലാം അന്നജത്തിന്റെ പ്രധാന സ്രോതസുകളാണ്. കൊഴുപ്പുകൾ ഊർജത്തിന്റെ സമൃദ്ധമായ സ്രോതസ്സാണ്. അന്നജത്തെക്കാൾ ഇരട്ടി ഊർജമാണ് കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ നൽകുന്നത്. വെണ്ണ, നെയ്യ്, വെളിച്ചെണ്ണ, കടലയെണ്ണ, എള്ളെണ്ണ, കപ്പലണ്ടി, വനസ്പതി, പനയുടെ കായിൽ നിന്നുള്ള എണ്ണ, സോയാബീൻ എണ്ണ, എന്നിവയാണ് കൊഴുപ്പിന്റെ പ്രധാന സ്രോതസ്സുകൾ. നട്സും വിത്തുകളുമാണ് കൊഴുപ്പിന്റെ പ്രധാന കലവറകൾ. ശരീരത്തിന്റെ ഐച്ഛികവും അനൈച്ഛികവുമായ എല്ലാവിധ ക്രിയകൾക്കും ആവശ്യമായ ഊർജം ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ശരീരത്തിനു ലഭിക്കുന്നത്.

b) ശരീര നിർമ്മാണത്തിനുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ : ശരീരം നിരന്തരമായി ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നു. അതിനാൽ കോശങ്ങൾക്ക് കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുന്നു. അവ നന്നാക്കുകയും ഒപ്പം ശരീര വളർച്ചയ്ക്കായി പുതിയ കോശങ്ങളെ നിർമ്മിക്കുകയും വേണം. കോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനും സുരക്ഷയ്ക്കും ആവശ്യമായ പോഷകം മാംസ്യമാണ്. മാംസ്യം അധികമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളെയാണ് ശരീര നിർമ്മാണത്തിനുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. പാൽ, ഇറച്ചി, മുട്ട, മത്സ്യം എന്നിവ മാംസ്യം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. കോശങ്ങളുടെ ഉൽപാദനത്തിനു വേണ്ട അമിനോ ആസിഡുകളെല്ലാം കൃത്യമായ അളവിൽ ഈ മാംസ്യങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്. പയർ വർഗങ്ങൾ, എണ്ണക്കുരു, നട്സ് എന്നിവയിലെല്ലാം മാംസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ അമിനോ ആസിഡുകളും ലഭ്യമായിരിക്കില്ല.

c) സംരക്ഷകവും നിയന്ത്രകവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ: ജീവകങ്ങളാലും ധാതുക്കളാലും സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണങ്ങളെയാണ് സംരക്ഷകവും നിയന്ത്രകവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ധർമ്മങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും അതിനെ രോഗത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുകയം ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ നിർബന്ധമാണ്. ജലം നിയന്ത്രക ഭക്ഷണമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ താപം നിലനിർത്തുന്നതിനും ദഹനത്തിനും വിസർജ്ജനത്തിനും ജലം സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. പാൽ, മുട്ട, കരൾ, ഫലങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ ഇവയെല്ലാം സംരക്ഷക ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

B. ഭക്ഷണം സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന കാലാവധിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വർഗീകരണം

ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാലാവധിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അവയെ വേഗം കേടു വരുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളെന്നും കേടു വരാത്ത ഭക്ഷണങ്ങളെന്നും രണ്ടായി തരം തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഈ ഗണത്തിൽ പെടുന്ന കുറച്ച് ഭക്ഷണങ്ങൾ പറയാമോ?

- ....

a) വേഗം കേടു വരുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ : കേടു വരുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാലാവധി വളരെ കുറവാണ്. അതായത്, കുറച്ച് സമയം കൊണ്ട് തന്നെ ഭക്ഷണത്തിൽ നല്ലതല്ലാത്ത ഭൗതികരാസ മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങും. എൻസൈമുകളുടെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടോ, ജീവാണുക്കളുടെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടോ, ജലാംശം കൂടുന്നതിനാലോ വളരെ എളുപ്പം ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് കേടു വരുന്നു. ഫലങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും, പാലും പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും, മുട്ട, മത്സ്യം എന്നിവയും കൃത്യമായി സംരക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ കേടാവുന്നവയാണ്. ഒട്ടുമിക്ക പച്ചക്കറികളും കുറച്ച് ദിവസം മാത്രമേ കേടാകാതിരിക്കൂ.

b) കേടുവരാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ : കേടുവരാത്ത ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ജലാംശമില്ലാത്തതിനാൽ അവയിൽ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾക്കു വളരുവാൻ സാധിക്കില്ല. ഭക്ഷണം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ അവയുടെ കാലാവധി കൂട്ടാവുന്നതാണ്. ഭക്ഷണം സൂക്ഷിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന്റെ അന്തരീക്ഷം, താപം, ഈർപ്പം, സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കുന്ന പാത്രം എന്നിവയെല്ലാം അതിന്റെ കാലാവധിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ധാന്യം, മാവ്, പയർ വർഗങ്ങൾ, സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ, മസാലക്കൂട്ടുകൾ, പഞ്ചസാര, ശർക്കരപ്പാവ് എന്നിവയെല്ലാം കൃത്യമായി സൂക്ഷിച്ചാൽ മാസങ്ങളോളം കേടുവരാതിരിക്കും.

C. ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിവിധ ഗുണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വർഗീകരണം

ഭക്ഷണത്തെ വിവിധ ഗുണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തരം തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് (ഐ.സി.എം.ആർ.) ഭക്ഷണങ്ങളെ അവയുടെ പോഷക ഗുണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അഞ്ചായി തരം തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ധാന്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, പയർ വർഗങ്ങൾ, പാൽ-ഇറച്ചി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, ഫലങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, കൊഴുപ്പും പഞ്ചസാരയും എന്നിവയാണിത്. ഐ.സി.എം.ആറിന്റെ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ വർഗീകരണം പട്ടിക 2 ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

ഭക്ഷണം	ലഭിക്കുന്ന പോഷകങ്ങൾ
ഗണം – I	
ധാന്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ	
അരി, ഗോതമ്പ്, റാഗി, ചോളം, ബജ്റ, ജോവാർ, അവിൽ, മലർ എന്നിവ.	ഊർജം, മാംസ്യം, തയാമിൻ, ഫോളിക്ക് ആസിഡ്, അയൺ, റൈബോഫ്ലേവിൻ, നാരുകളും കൊഴുപ്പും.
ഗണം – II	
പയർ വർഗങ്ങൾ	
ഉഴുന്ന്, കടല, മുതിര, വെള്ളപ്പയർ, രജ്മ, പയർ, സോയാബീൻ എന്നിവ.	ഊർജം, മാംസ്യം, തയാമിൻ, ഫോളിക്ക് ആസിഡ്, റൈബോഫ്ളേവിൻ, അയൺ, നാരുകൾ, കാൽസ്യം.
ഗണം – III	
പാല്-ഇറച്ചി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ	
പാല്, തൈര്, പാൽക്കട്ടി, കൊഴുപ്പ് നീക്കപ്പെട്ട പാൽ, കോഴിയുടെ മുട്ട, ഇറച്ചി, കരൾ, മത്സ്യം, എന്നിവ.	മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, റൈബോഫ്ളേവിൻ, കാൽസ്യം
ഗണം – IV	
ഫലങ്ങളും പച്ചക്കറികളും	
മാങ്ങ, പേരക്ക, തക്കാളി, പപ്പായ, ഓറഞ്ച്, മധുരനാരങ്ങ, തണ്ണിമത്തൻ എന്നിവ	കരോട്ടിനോയിഡുകൾ വൈറ്റമിൻ C, റൈബോഫ്ളേവിൻ, ഫോളിക്ക് ആസിഡ്, ഇരുമ്പ്

പച്ചില സസ്യങ്ങൾ	
ചീര, മുരിങ്ങയില, മുള്ളഞ്ചീര, മല്ലിയില, ഉലുവയില എന്നിവ.	റൈബോഫ്ളേവിൻ, ഫോളിക് അമ്ലം, ഇരുമ്പ്, നാരുകൾ, കരോട്ടിനോയിഡുകൾ
മറ്റു പച്ചക്കറികൾ	
ക്യാരറ്റ്, ഉള്ളി, വഴുതനങ്ങ, വെണ്ടക്ക, ബീൻസ്, ക്യാപ്സിക്കം, കോളിഫ്ളവർ, മുരിങ്ങയ്ക്ക എന്നിവ.	കരോട്ടിനോയിഡുകൾ, ഫോളിക് അമ്ലം, കാൽസ്യം, നാരുകൾ
ഗണം V	
കൊഴുപ്പും പഞ്ചസാരയും	
വെണ്ണ, നെയ്യ്, എണ്ണ, കൊഴുപ്പുകൾ പഞ്ചസാര, ശർക്കരപ്പാവ്	ഊർജം, കൊഴുപ്പിൽ അലിയുന്ന ജീവകങ്ങൾ, ആവശ്യഫാറ്റി ആസിഡുകൾ, അമ്ലങ്ങൾ, ഇരുമ്പ്

പട്ടിക 2.1 ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഐസിഎംആർ വർഗീകരണം

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1. ഐസിഎംആർ (ICMR) പൂർണ രൂപമെഴുതുക.
2. വേഗം കേടാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നാലെന്ത്?
3. പോഷകങ്ങളുടെ ലഭ്യതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഭക്ഷണത്തെ തരംതിരിക്കുക.

2.2 ഭക്ഷണ പിരമിഡ് (Food Pyramid)

ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതത്തിന്റെ അടിത്തറയാണ് ഭക്ഷണ പിരമിഡ്. എല്ലാ പോഷകങ്ങളും തരാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ഭക്ഷണവുമില്ല. കൃത്യമായി ഭക്ഷണത്തെ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ മാത്രമേ ആവശ്യമായ അളവിൽ നമുക്ക് പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുകയുള്ളു. ഭക്ഷണ പിരമിഡ് നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ക്രമം കൃത്യമായി ചിട്ടപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

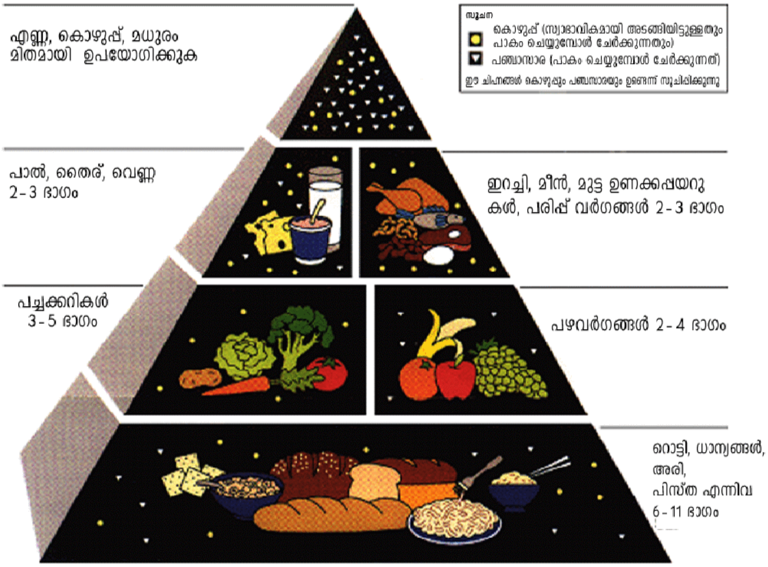
അമിതമായി കലോറികളോ കൊഴുപ്പോ പഞ്ചസാരയോ സോഡിയമോ കഴിക്കാതെ, ശരീരത്തിനാവശ്യമായ അളവിൽ കൃത്യമായി, വിവിധ ഇനം ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുവാനും അവ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനും നമ്മളെ സഹായിക്കുന്ന ആശയമാണ് ഭക്ഷണ പിരമിഡ്.

പിരമിഡിന്റെ ആറ് തലങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണത്തെ പിരമിഡ് കാട്ടിത്തരുന്നു. ഓരോ തരം ഭക്ഷണവും ഉൾകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പിരമിഡിന്റെ അറയുടെ വലുപ്പം, അത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ നമ്മുടെ ആഹാര ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം വിവരിക്കുന്നു. ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഫലങ്ങൾ എന്നിവയാകണം നാം കൂടുതലായും ഭക്ഷിക്കേണ്ടത്. അതേസമയം മാംസ്യവും, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ അളവിലാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. എണ്ണ, മധുരം, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ മിതമായ അളവിലാണ് ഭക്ഷിക്കേണ്ടത്.

ഭക്ഷണ പിരമിഡിലെ പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- നല്ല ആരോഗ്യത്തിനാവശ്യമായ നാരുകളും, ഊർജവും, മാംസ്യവും, ധാതുക്കളും ലഭിക്കുവാൻ വിവിധ തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടി ചെയ്യുക. ശരീര ഭാരം കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്ത് ഹൃദ് രോഗം, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദം, ക്യാൻസർ എന്നിവയിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നേടുക.
- ശരീരത്തിനാവശ്യമായുള്ള ജീവകങ്ങളും, ധാതുക്കളും, നാരുകളും, അന്നജങ്ങളും ലഭിക്കുന്ന, ധാന്യങ്ങൾ, ഫലങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, എന്നിവ ഏറെയുള്ള ആഹാരക്രമം ശീലമാക്കുക.

ചിത്രം 2.1 ൽ കാണുന്ന ഭക്ഷണ പിരമിഡ് നിരീക്ഷിക്കുക



ചിത്രം 2.1 ഭക്ഷണ പിരമിഡ്

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. ഭക്ഷണ പിരമിഡ് എന്നാൽ എന്ത്?
2. ഭക്ഷണ പിരമിഡിലെ പൊതുവായ നിർദേശങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

2.3 പാചകം

എന്തിനാണ് നാം ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത്?

- ....

ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ പല തരം ചേരുവകൾ ചേർക്കുന്നതിലൂടെ പല രുചിയും ഗുണവുമുള്ള ആഹാരം ലഭിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം കാണാൻ ഭംഗിയുള്ളതും, കഴിക്കാൻ സ്വാദുള്ളതുമാകുന്നു. ആഹാര പദാർഥങ്ങളെ വേവിക്കുന്ന രീതിയെയാണ് പാചകം എന്ന് പറയുന്നത്.

A. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

a. രുചിയും ഗുണവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു : പാചകത്തിലൂടെ ആഹാരത്തിന്റെ രുചി വർദ്ധിക്കുന്നു. ഉദാ. കാപ്പിക്കുരുവും കശുവണ്ടിയും വറുക്കുന്നതിലൂടെ അവയുടെ രുചി കൂടുന്നു. രുചി നൽകുന്ന ഘടകങ്ങൾ എളുപ്പം വാതകമായി പോകുന്നവയായതിനാൽ അധിക നേരം ചൂടാക്കിയാൽ ആഹാരത്തിന്റെ രുചി നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യാം.

b. സൂക്ഷ്മജീവികളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു : എല്ലായിടത്തും സൂക്ഷ്മജീവികളുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് തൈര്, പാൽക്കട്ടി, റൊട്ടി പോലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവയുമാണ്. എന്നാൽ ചിലത് വിഷവസ്തുക്കൾ പുറപ്പെടുവിപ്പിക്കുവാൻ കഴിവുള്ളതും അപകടകാരികളുമാണ്. ഭക്ഷണത്തെ സൂക്ഷ്മജീവികളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ലളിതമായ മാർഗമാണ് ചൂടാക്കുക എന്നത്. ഭക്ഷണത്തിലെ എല്ലാ സൂക്ഷ്മജീവികളെയും ഇല്ലാതാക്കാൻ നിശ്ചിത സമയത്തേക്ക് നിശ്ചിത അളവിൽ ചൂട് നൽകിയാൽ മതി.

c. ദഹനം ലഘൂകരിക്കുന്നു : പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം എളുപ്പം ചവയ്ക്കാനും വിഴുങ്ങാനും സാധിക്കും. ദഹനത്തിനു സഹായിക്കുന്ന ദ്രവങ്ങൾക്ക് പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിന്മേൽ വളരെ എളുപ്പം പ്രവർത്തിക്കാം.

d. വൈവിധ്യം കൂട്ടുന്നു : പാചകം ചെയ്യുന്നതു വഴി ഒരേ ആഹാര പദാർഥം ഉപയോഗിച്ച് അനവധി വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാനും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് കൂടുതൽ രസകരമാക്കാനും കഴിയുന്നു.

e. ആഹാരത്തിന്റെ ഉപഭോഗം കൂടുന്നു: രുചിയും ഗുണവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ആഹാരത്തിന്റെ ഉപഭോഗവും കൂടുന്നു. ഇതു വഴി കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ ശരീരത്തിലേക്ക് എത്തുന്നു. ഉദാ. മൃദുവാകുന്നതിനാൽ ആഹാരം ചവയ്ക്കാൻ എളുപ്പമാകുന്നു.

f. പോഷകങ്ങളുടെ ലഭ്യത കൂടുന്നു : പാചകത്തിലൂടെ മാംസ്യത്തിലെ സവിശേഷ അമിനോ ആസിഡുകൾ ശരീരത്തിനു ലഭിക്കുന്നത് വർധിക്കുന്നു.

B. പാചകം ചെയ്യുന്നതിന്റെ തത്ത്വങ്ങൾ

പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശാസ്ത്രീയമായ തത്ത്വങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ കഴിക്കുന്നവരുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്താൻ സാധിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ഈ തത്ത്വങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് ഗുണകരമാണ്. പാചകത്തിന്റെ തത്ത്വങ്ങളാണ് താഴെ പറയുന്നത്.

a. രുചി ഉള്ളിൽ നിലനിർത്തുക: ഭക്ഷണം അടച്ചു വെച്ചോ അടയ്ക്കാതെയോ കൊഴുപ്പ് മാധ്യമത്തിൽ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന്റെ ഗന്ധം ഉള്ളിൽ തന്നെ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കട്‌ലറ്റിന്റെ ആവരണത്തിനുള്ളിൽ അകത്തെ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഗന്ധം സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് ആഹാരത്തെ കൂടുതൽ രുചികരമാക്കുന്നു. കൂടാതെ, ദഹനരസങ്ങളുടെ സ്രവണത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും അതു വഴി പോഷകങ്ങൾ നന്നായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

b. രുചി പുറത്തേക്ക് കളയുക: ചിലപ്പോൾ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത്, രുചി പുറത്തെ ചാറിലേക്ക് ചേർക്കാൻ വേണ്ടിയുമാകാം. ഉദാ. പച്ചക്കറിസ്റ്റ്യൂ. കൃത്യ

മായ പാചകം ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്നു. പോഷകങ്ങൾ സൂപ്പിലേക്ക് അലിഞ്ഞു ചേരുന്നത് വഴി അത് കൂടുതൽ പോഷകഗുണമുള്ള തും, സ്വാദുള്ളതുമാകുന്നു.

c. കൃത്യമായ പാചക രീതികളിലൂടെ കൂടുതൽ പോഷക മൂല്യം ലഭ്യമാക്കുക : ജീവകം C യും ജീവകം B യും ചൂട് കൊണ്ട് നശിക്കുന്നതിനാൽ, പാചകം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ജീവകങ്ങളിൽ പലതും ഇല്ലാതാകുന്നു. പാചകത്തിനായി കൂടുതൽ വെള്ളമുപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ധാതുക്കൾ നശിക്കുന്നു. പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ചേർക്കുന്ന ജലം ഊറ്റിക്കളഞ്ഞാൽ ഈ നഷ്ടം കൂടുതലാകുന്നു. അമിതമായി പാചകം ചെയ്താൽ മാംസ്യങ്ങൾ ദഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാകുന്നു. പാചകം ചെയ്യുന്ന രീതിയും ആഹാരത്തിന്റെ പോഷക ഗുണത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. പോഷക മൂല്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനായി ശരിയായ പാചക രീതി തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

C. പാചകം ചെയ്യുന്ന രീതികൾ

ചൂട് പകർത്തുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മാധ്യമത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പാചക രീതികളെ തരം തിരിക്കാവുന്നതാണ്. സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മാധ്യമം ജലമാണ് ആവി, എണ്ണ, വായു എന്നീ രൂപങ്ങളും മാധ്യമമായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. പട്ടിക 2.2 ൽ ഇത് അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നം	മാധ്യമം	പാചക രീതികൾ
a.	വെള്ളം	i) ചൂടാക്കുക ii) തിളപ്പിക്കുക iii) വേവിക്കുക iv)പുഴുങ്ങുക
b.	ആവി	i) ആവിയിൽ പുഴുങ്ങുക ii) ഉയർന്ന താപമർദ്ദത്തിൽ പാകം ചെയ്യുക
c.	കൊഴുപ്പ്	i) എണ്ണയിൽ മുക്കി പൊരിക്കുക ii) എണ്ണയൊഴിച്ച് പൊരിക്കുക
d.	വായു	i) വറുക്കുക ii) ചുട്ടെടുക്കുക iii) വരട്ടുക
e.	സമ്മിശ്രം	വരട്ടുകയും വറുക്കുകയും ചെയ്ത ശേഷം വെള്ളമുപയോഗിച്ച് പാകം ചെയ്യുന്ന രീതി. മേൽ പറഞ്ഞ നാല് ഇനങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ഏതെങ്കിലും രണ്ടു രീതി ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുന്നത്.
f.	വൈദ്യുതകാന്ത ശക്തിയുള്ള തരംഗങ്ങൾ, സൂക്ഷ്മതരംഗങ്ങൾ വഴിയുള്ള പാചകം.	

പട്ടിക 2.2 വിവിധ തരം പാചക രീതികൾ

a. വെള്ളം

പാചകത്തിനായി ഏറ്റവും സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മാധ്യമമാണ് വെള്ളം. ചൂടാക്കുക, തിളപ്പിക്കുക, വേവിക്കുക തുടങ്ങിയ രീതികളിലാണ് ചൂട് വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യുന്നത്.

i. തിളപ്പിക്കുക : ഭക്ഷണത്തെ 100°C ൽ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് തിളപ്പിക്കുകയും, ആഹാര പദാർഥം മൃദുവാവുന്നതു വരെ ഈ താപം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യു

ന്ന രീതിയാണ് ഇത്. ഈ രീതിയുപയോഗിച്ച് പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ആഹാരം ആദ്യം തന്നെ പെട്ടെന്ന് ചൂടാക്കുന്നു. അമിതമായി ചൂട് കൂടിയാൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടുമെന്നതിനാൽ പിന്നീട് ചൂട് കുറയ്ക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. വെള്ളം അധികമായി ഉപയോഗിച്ചോ, കൃത്യ അളവിൽ ഉപയോഗിച്ചോ ആഹാരം തിളപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

ഉദാ. ചോറുണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള രീതിയാണ് അരി തിളപ്പിക്കുന്നത്.

തിളപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- ഏറ്റവും ലളിതമായ രീതി. പ്രത്യേക കഴിവോ, വസ്തുക്കളോ ഇതിനാവശ്യമില്ല.
- അലിഞ്ഞു പോകുന്ന അന്നജങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുവാനും, കുരുവും തരികളും മറ്റും വേർതിരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.
- മാംസ്യത്തിന്റെ ഘടനയിൽ മാറ്റം വരികയും, അന്നജം പശപ്പെടുകയും, കോളാജൻ ഹൈഡ്രോലൈസ് ആവുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഏകതാനമായി പാചകം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു

തിളപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- **പോഷകങ്ങളുടെ നഷ്ടം** : പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ജലം ഒഴിവാക്കുകയോ, അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്താൽ, 30-70% വരെയുമുള്ള ജീവകം C യും നഷ്ടപ്പെടാവുന്നതാണ്. ഇത് പരിഹരിക്കുന്നതിനായി പാചകം ചെയ്ത വെള്ളം രസമുണ്ടാക്കാനോ സൂപ്പുണ്ടാക്കാനോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഉപ്പ് കലർന്ന വെള്ളത്തിലാണ് പച്ചക്കറികൾ പാകം ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ ചില മാംസ്യങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അരിക്കുന്നതിലൂടെ സോഡിയം, പൊട്ടാസിയം, കാൽസ്യം പോലുള്ള ധാതുക്കളും നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- **നിറങ്ങളുടെ നഷ്ടം** : ബീറ്റ്റൂട്ടിലെ ബെറ്റാനിൻ (Betanin) പോലുള്ള വെള്ളത്തിൽ അലിഞ്ഞു ചേരുന്ന നിറക്കൂട്ടുകൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. നിറം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ ബീറ്റ്റൂട്ട് തൊലിയോടു കൂടിയാണ് പാകം ചെയ്യേണ്ടത്.
- **സമയ നഷ്ടം** : തിളപ്പിക്കുന്നത് സമയം വേണ്ട പ്രക്രിയയായതിനാൽ ഇന്ധനത്തിന്റെ ചെലവ് കൂടുതലാണ്.
- **ഗുണവും രുചിയും നഷ്ടപ്പെടുന്നു** : തിളപ്പിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ രുചികരമായിരിക്കില്ല. കാരണം, ആഹാര പദാർഥങ്ങൾക്ക് രുചി നൽകുന്ന ഘടകങ്ങൾ തിളപ്പിക്കുമ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ ചേർന്നു പോകുന്നു. അമിതമായി തിളപ്പിച്ചാൽ ഭക്ഷണം കുഴഞ്ഞ് പോകുന്നു.

ii. **ചൂടാക്കുക** : ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളെ ചട്ടിയിലടച്ച് 82-99° C വരെയുള്ള നിശ്ചിത താപത്തിൽ ചൂടാക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഭക്ഷണം മാർദ്ദവമുള്ളതാക്കാൻ കുറേ നേരത്തേക്ക് പാകം ചെയ്യേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഈ മാർഗം സഹായകരമാണ്.

ചൂടാക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- ഭക്ഷണം നന്നായി പാകപ്പെടുന്നു
- കരിയുന്നത് തടയുന്നു.
- അരിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പോഷക നഷ്ടം ചെറുതാണ്

ചൂടാക്കുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- കുറേ നേരം പാകം ചെയ്യുന്നതിനാൽ ചൂട് കൊണ്ടാൽ രാസമാറ്റമുണ്ടാകുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ നഷ്ടം സംഭവിക്കും
- അധികം സമയവും അധികം ഇന്ധനവും ഉപയോഗിക്കുന്നു

iii. വേവിക്കുക : ഭക്ഷണത്തിന്റെ പകുതിയോളം വെള്ളം ഒഴിച്ച്, അടച്ചിട്ട പാത്രത്തിൽ പാകം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. വെള്ളത്തിനു മുകളിലുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ പകുതി ചൂട് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആവി കൊണ്ട് പാകം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. വെള്ളം ആദ്യം തിളപ്പിക്കാനനുയോജ്യമായ താപത്തിലേക്ക് ഉയർത്തുകയും പിന്നീട് ചൂട് കുറച്ച് 98°C ലേക്ക് കൊണ്ട് വരികയും ചെയ്യുന്നു. സാവകാശം പാകം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗമാണ് വേവിക്കുന്നത്. ഒട്ടുമിക്ക പച്ചക്കറികളും ഇറച്ചിയും ഇതു വഴിയാണ് പാകം ചെയ്യുന്നത്.

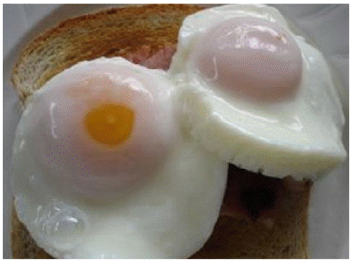
വേവിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- പോഷകങ്ങൾ അരിക്കുമ്പോൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തടയുന്നു.
- രുചി നിലനിർത്തുന്നു.

വേവിക്കുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- സമയം കൂടുതലെടുക്കും.

iv. പുഴുങ്ങുക : വെള്ളം തിളയ്ക്കുന്ന താപത്തിനു കീഴിൽ, 80-85°C ചൂടിൽ, മിതമായ അളവിൽ ജലം ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. മത്സ്യം, മുട്ട, ഫലങ്ങൾ എന്നിവ ഈ രീതിയിൽ പാകം ചെയ്യാറുണ്ട്.



പുഴുങ്ങുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- വളരെ പെട്ടെന്ന് പാകം ചെയ്യാവുന്ന രീതി
- കൊഴുപ്പ് ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നു

പുഴുങ്ങുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- രുചിയില്ലായ്മ
- വെള്ളത്തിലലിയുന്ന ജീവകങ്ങൾ ജലത്തിൽ ചേരുന്നത്

b. ആവി

ചൂടേറ്റ് ഉയരുന്ന ഈർപ്പമാണ് ആവി. ജലബാഷ്പത്തിൽ മർദ്ദം ഉപയോഗിച്ചോ അല്ലാതെയോ പാകം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്.

i. ആവിയിൽ പുഴുങ്ങുക : ഭക്ഷണത്തെ പൂർണമായും ആവി കൊള്ളിക്കാൻ, വെള്ളം നന്നായി തിളപ്പിക്കുകയാണിവിടെ ചെയ്യുന്നത്. ഇവിടെ ഭക്ഷണം 100°C ലാണ് പാകം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്.

ആവി കൊള്ളിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- നിരന്തരമായ ശ്രദ്ധ ഇതിനാവശ്യമില്ല
- പാചക സമയം കുറവായതിനാലും, അരിക്കുന്നില്ല എന്നത് കൊണ്ടും പോഷകങ്ങളുടെ നഷ്ടം കുറവാണ്.
- കൊഴുപ്പ് ചേർക്കേണ്ടാത്തതിനാൽ തന്നെ ഇവ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്നതാണ്. ഇതിൽ എരിക്കുകയോ പൊള്ളിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.
- പാല് തിളപ്പിക്കുമ്പോഴും, കസ്റ്റാർഡ് ഉണ്ടാക്കുമ്പോഴും താപം പെട്ടെന്ന് വർദ്ധിക്കുന്നത് തടയാനാകും
- ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണം വർദ്ധിക്കുകയും അത് മൃദുലമാവുകയും ചെയ്യുന്നു
- ആവി കൊള്ളിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് നല്ല രുചിയാണ്

ആവി കൊള്ളിക്കുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- പ്രത്യേക പാത്രം (സ്റ്റീമർ) വേണ്ടിവരും
- എല്ലാ ആഹാരവും ആവികൊണ്ട് പാകം ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല

ii. ഉയർന്ന താപമർദ്ദത്തിൽ പാകം ചെയ്യുക :
ഉയർന്ന മർദ്ദത്തിലുള്ള ആവി ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. പ്രഷർ കുക്കർ എന്ന ഉപകരണം ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ ഉപകരണത്തിൽ താപവും മർദ്ദവും പെട്ടെന്ന് ഉയരുന്നതിനാൽ പാകം ചെയ്യാനുള്ള സമയം ലാഭിക്കാം.

ഇവിടെ ആവി പുറത്ത് പോവാതെ പിടിച്ചു വയ്ക്കുകയും, അതുപയോഗിച്ച് മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, അതിനാൽ തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെയും ആവിയുടെയും താപം 100°C നെക്കാളും കൂടുതലായിരിക്കും.

ഉയർന്ന താപമർദ്ദത്തിൽ പാകം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- പാകം ചെയ്യാൻ സമയം കുറച്ച് മതി.
- പല തരം വിഭവങ്ങൾ ഒരേ സമയത്ത് പാകം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു.
- കുറഞ്ഞ ഇന്ധനചെലവ്.
- ശ്രദ്ധ കുറച്ചു മതി.
- രുചിയുടെയും പോഷകത്തിന്റെയും നഷ്ടം കുറവാണ്.
- പാചകം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ സൂചന ലഭിക്കുന്നു.
- എരിഞ്ഞു പോകാനോ കരിഞ്ഞ് പോകാനോ ഉള്ള സാധ്യതകൾ കുറവാണ്.

ഉയർന്ന താപമർദ്ദത്തിൽ പാകം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെ പറ്റി കൃത്യമായ അറിവില്ലെങ്കിൽ അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കാം
- രുചികൾ കലർന്നു പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
- ഭക്ഷണം കുഴഞ്ഞ് പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്

c. കൊഴുപ്പ്

പാചകം ചെയ്യാൻ എണ്ണയോ, കൊഴുപ്പോ ആണ് ഇതിലുപയോഗിക്കുന്നത്. കൊഴുപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യുന്ന രീതികളിവയാണ്:

i. എണ്ണയിൽ മുക്കി പൊരിക്കുക : ഈ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം മുഴുവനായും എണ്ണയിൽ മുക്കി, എല്ലാ വശങ്ങളും ഒരേ പോലെ പൊരിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. പൊരിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന താപം 180 - 220°C വരെയായിതിനാൽ പാചകം വളരെ വേഗം പൂർത്തിയാകുന്നു.

എണ്ണയിൽ മുക്കി പൊരിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- രുചിയും ഗുണവും വർദ്ധിക്കുന്നു
- കലോറി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- പാചകത്തിന്റെ ഏറ്റവും വേഗമേറിയ രീതി

എണ്ണയിൽ മുക്കി പൊരിക്കുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- എണ്ണ വളരെയധികം വലിച്ചെടുക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ ചിലപ്പോൾ ഭക്ഷണത്തിന് എണ്ണമയം അധികമായി വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
- പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ കരുതലും വേണം
- ഭക്ഷണത്തിനു വില കൂടുന്നു
- പൊരിച്ചെടുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ദഹിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കും

- ചൂടാക്കിയ എണ്ണ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാവാനും, പൊരിയുന്ന സമയം കൂടാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ii. എണ്ണയൊഴിച്ച് പൊരിക്കുക

ഇവിടെ ഭക്ഷണം വലിയ തോതിലുള്ള കൊഴുപ്പിനുള്ളിലാണ് പൊരിക്കുന്നതെങ്കിലും അത് ഭക്ഷണത്തെ മുഴുവനായും മൂടുന്നില്ല. ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾക്കുള്ളിലുണ്ടാകുന്ന താപം കൊണ്ടോ, പാചകം ചെയ്യുന്ന പാത്രത്തിന്റെ ചൂട് കൊണ്ടോ ആണ് ആഹാരം മുഴുവനായി പാകപ്പെടുന്നത്. ആഹാരത്തിന്റെ നേർത്ത വശങ്ങളോ, അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ചെറിയ കഷണങ്ങളോ മാത്രമാണ് ഈ രീതി ഉപയോഗിച്ച് പാകം ചെയ്യുന്നത്. ഭക്ഷണം മുഴുവനായി പാകപ്പെടണമെങ്കിൽ ഓരോവശങ്ങളും മറിച്ചിടേണ്ടതായുണ്ട്.

എണ്ണയൊഴിച്ച് പൊരിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

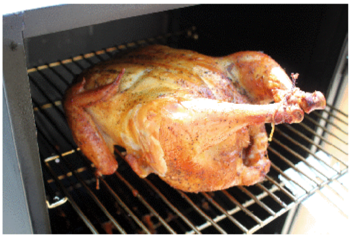
- എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി കൂടുന്നു.
- ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണവും സ്വാദും വർദ്ധിക്കുന്നു.

എണ്ണയൊഴിച്ച് പൊരിക്കുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- പൊരിക്കുമ്പോൾ കൊഴുപ്പ് വലിച്ചെടുക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ ഇവ ദഹിക്കാൻ സമയമെടുക്കും.
- ചില ഭക്ഷണങ്ങൾക്കു മാത്രമേ ഈ രീതി പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയൂ.

d. വായു

ചുട്ടെടുക്കുക, വേവിക്കുക, വരട്ടുക എന്നീ രീതികളിലാണ് വായു പ്രധാന മാധ്യമമായി ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യുന്നത്.



i. ചുട്ടെടുക്കുക : പരമ്പരാഗതമായി ഇറച്ചിയും മറ്റും കമ്പിൽ കെട്ടി കറക്കി തീ കായാൻ വെച്ചാണ് ചുട്ടെടുക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന്, രുചിയും ഗുണവും കൂട്ടാനായി, ഇറച്ചിയും പച്ചക്കറികളും മറ്റും ഓവനിൽ വച്ച് ചൂടാക്കുന്ന രീതിയാണ് കൂടുതലായും ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ചുട്ടെടുക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- രുചി കൂട്ടാൻ കഴിയുന്നു.
- കുറച്ച് ശ്രദ്ധ മാത്രം മതി.

- ഒരേ സമയം കൂടുതൽ സാധനങ്ങൾ ചുട്ടെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇന്ധനം ലാഭിക്കാം.

ചുട്ടെടുക്കുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- ആഹാര പദാർഥങ്ങളിലെ ഈർപ്പം നീരാവിയായി നഷ്ടപ്പെടുന്നതിലൂടെ ഭക്ഷണം അമിതമായി ഉണങ്ങി പോകുന്നു.
- താപം ഉയരുമ്പോൾ ഭക്ഷണത്തിലെ കൊഴുപ്പ് വിഘടിച്ച് പോകുന്നു.
- മാംസ്യങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിനാലും, ഈർപ്പം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനാലും ആഹാര പദാർഥങ്ങൾ ചുരുങ്ങി പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- താപം ഉയർന്നതായതിനാൽ മാംസ്യം ദൃഢമാകാനും ദഹനം ബുദ്ധിമുട്ടാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ii. ബെയ്ക്ക് ചെയ്യുക : ഇവിടെ ചൂട് കാറ്റു കൊണ്ടാണ് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. വേവിച്ചെടുത്ത ഭക്ഷണങ്ങളുടെ മുകൾ ഭാഗം പൊതുവെ മൊരിഞ്ഞതും തവിട്ടു നിറമുള്ളളതുമാവുമ്പോൾ മധ്യഭാഗം, മൃദുലമാവും. 120-260°C താപമാണ് വേവിക്കാൻ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കാറുള്ളത്.

ബെയ്ക്ക് ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- രുചിയും ഗുണവും വർദ്ധിക്കുന്നു
- വൈവിധ്യമാർന്ന ആഹാരവിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു
- ഏകതാനമായ പാചകം സാധ്യമാകുന്നു

ബെയ്ക്ക് ചെയ്യുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങളും കഴിവും ആവശ്യമാണ്

iii. ഗ്രില്ലിംഗ് അഥവാ ബ്രോയ്ലിങ് : ചൂടുള്ള പ്രതലത്തിനു മീതെയോ, കീഴിലോ, ഇടയിലോ ആയി ഭക്ഷണത്തെ വച്ച്, നേരിട്ട് ചൂടു കൊള്ളിക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

ഗ്രിൽ ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- വേഗത്തിൽ പാകം ചെയ്യുന്ന രീതി
- കൊഴുപ്പ് ഇല്ലാതെയോ അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കുറച്ച് കൊഴുപ്പ് മാത്രം ഉപയോഗിച്ചോ പാകം ചെയ്യാം.
- രുചി കൂടുന്നു

ഗ്രിൽ ചെയ്യുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- അമിതമായി വെന്ത് പോകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം
- ഇങ്ങനെ പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിന് വില ഏറും

e. സംയുക്ത രീതി - പുഴുങ്ങിച്ചുടൽ

അടച്ചു വച്ച പാത്രത്തിനകത്ത്, പുഴുങ്ങുകയും ചുട്ടെടുക്കുകയും സംയുക്തമായി ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ്. ഈ രീതിയിൽ ദ്രാവകങ്ങളുടെ നഷ്ടം കുറയുകയും, ആവി കൊണ്ട് ആഹാരം പാകപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പാകം ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ആഹാരം കട്ടിപിടിക്കാതിരിക്കാൻ ദ്രാവകം, തിളയ്ക്കുകയല്ല മറിച്ച് ചൂടാവുകയാണ് വേണ്ടത്.

പുഴുങ്ങി ചുടുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- ഒരേ പാത്രത്തിൽ തന്നെ മുഴുവൻ ഭക്ഷണവും പാകം ചെയ്യാമെന്നതിനാൽ ഇന്ധനവും സമയവും ലാഭിക്കുന്നു
- കട്ടിയുള്ള ഇറച്ചി കഷണങ്ങൾ വേവിക്കാം

പുഴുങ്ങി ചുടുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ

- ഭക്ഷണത്തിന് നല്ല നിറം ലഭിച്ചേക്കില്ല

f. വൈദ്യുതകാന്ത തരംഗങ്ങൾ

ഒരു സ്രോതസ്സിൽ നിന്നും പുറപ്പെടുന്ന വിദ്യുത്കാന്ത തരംഗങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഭക്ഷണം വളരെ വേഗം ചൂടാവുന്നു. ചൂട് കടന്നു പോകുന്നതിനു യാതൊരു വിധ മാധ്യമവും മൈക്രോതരംഗങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമില്ല. മൈക്രോതരംഗങ്ങൾ വലിച്ചെടുക്കപ്പെടുകയോ, ഒന്നിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് പകരുകയോ, പ്രതിഫലിക്കപ്പെടുകയോ ആണ് ചെയ്യുന്നത്. ലോഹങ്ങൾ ഇവയെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം ഇവയെ വലിച്ചെടുക്കുന്നു. ലോഹനിർമ്മിതമായ അറയാണ് ഓവനുള്ളത്. പാകം ചെയ്യാനുള്ള ഭക്ഷണം ഇതിനുള്ളിൽ വയ്ക്കുമ്പോൾ ഓവനിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തരംഗങ്ങൾ ലോഹഭിത്തിയിൽ തട്ടി പ്രതിഫലിച്ച് അറമുഴുവൻ പരക്കുകയും എല്ലാ ഭാഗവും ഒരുപോലെ വേഗത്തിൽ ചൂടാകാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വൈദ്യുതകാന്ത തരംഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പാചകത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- ഭക്ഷണം വളരെ പെട്ടെന്ന് പാകപ്പെടുന്നു
- പാചകം ചെയ്യുന്ന സമയം കുറവായതിനാൽ പോഷകങ്ങളുടെ നഷ്ടം കുറവാണ്
- ഏകതാനമായി ഭക്ഷണം പാകപ്പെടുന്നു
- ഫലങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും പ്രകൃതിദത്ത നിറം സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു.

മൈക്രോ തരംഗങ്ങളുടെ ദോഷങ്ങൾ

- ഭക്ഷണം അധികം വെന്തുപോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ശ്രദ്ധ കൂടുതൽ വേണം.
- പൊരിക്കാനോ വറുക്കാനോ സാധ്യമല്ല.
- ചേരുവകകൾ ഇഴുകിച്ചേരുന്നത് കൃത്യമാകണമെന്നില്ല.

പാചകവിധം ഏതായാലും ചില അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷകഗുണങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

മേൽ പറഞ്ഞതുപോലെ വ്യത്യസ്തമായ രീതികളിൽ പാചകം ചെയ്ത് നോക്കി നിങ്ങളുടെ അനുഭവത്തെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

പുരോഗതി പരിശോധിക്കാം

1. പാചകത്തിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ എഴുതുക.
2. താപമർദ്ദമുള്ള പാത്രത്തിൽ പാചകം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക.
3. ബ്രോയിലിങ് (Broiling) നിർവചിക്കുക.
4. പാചകത്തിനുള്ള വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.

2.4 പോഷക നഷ്ടവും പ്രതിവിധികളും

പാകം ചെയ്ത പച്ചക്കറിയെക്കാൾ ഗുണപ്രദം പാകം ചെയ്യാത്തവയാണ്. കാരണമെന്ത്?

- ....

പോഷക നഷ്ടം എല്ലാ പാചകരീതിയുടെയും ഒരു ദോഷമാണ്. ചൂട്, വെളിച്ചം, ഓക്സിജൻ മുതലായവയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം പോഷക മൂലകങ്ങളെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നു. വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന പോഷകങ്ങൾ ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ കഴുകുമ്പോഴും തിളപ്പിച്ച് വെള്ളം ഊറ്റിക്കളയുമ്പോഴും നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

A. എ) പാചകത്തിനിടയിലുള്ള പോഷക നഷ്ടം

പാചകത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ പോഷകങ്ങൾ നഷ്ടമാകുന്നു. അവ:

1. അധികം കഴുകിയാൽ : ധാന്യങ്ങൾ അധികമായി കഴുകുന്നതു വഴി ജീവകം A നഷ്ടമാകുന്നു.
2. തൊലി അധികമായി ഉരിച്ചാൽ: തൊലി അധികമായി കളഞ്ഞാൽ പച്ചക്കറികളിലെ ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും നഷ്ടമാകും. പുഴുങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് തൊലി ഉരിച്ചാൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങിലെ ജീവകം B നഷ്ടമാകും.
3. മുറിച്ച ശേഷം കഴുകിയാൽ : ഇലക്കറികളുടെ ജീവകങ്ങൾ വെള്ളത്തിൽ അലിയുന്നവയാണ്. അതിനാൽ അരിഞ്ഞ ശേഷം കഴുകിയാൽ ജീവകങ്ങൾ നഷ്ടമാകും. (ഉദാ: ചീര, മുരിങ്ങ)
4. അധികമായി കുതിർത്താൽ : രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത ധാന്യങ്ങൾ ഉപയോഗ യോഗ്യമല്ല. അത് ഭക്ഷ്യവിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

5. ഇലകൾ ഉപേക്ഷിച്ചാൽ : തക്കാളി, ബ്രോക്കോളി, ക്യാരറ്റ് എന്നിവയുടെ ഇലകളിൽ കാൽസ്യം, കരോറ്റീൻ, ഇരുമ്പ് എന്നിവയുടെ അംശം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
6. വേവിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച വെള്ളം കളഞ്ഞാൽ : വേവിച്ച ശേഷം ബാക്കി വരുന്ന ദ്രാവകഭാഗം പോഷക സമ്പുഷ്ടമാണ്. അത് കളയുമ്പോൾ ജീവകങ്ങൾ നഷ്ടമാകുന്നു.
7. അമിത ജലോപയോഗം : അരി വേവിക്കാൻ കൂടുതൽ ജലം ഉപയോഗിക്കുകയും, വെന്തശേഷം ജലം ഊറ്റി കളയുകയും ചെയ്യുന്ന വഴി ജീവകം B നഷ്ടമാകുന്നു.
8. മൂടിയില്ലാതെ പാകം ചെയ്താൽ : ജീവകം B, ജീവകം C എന്നിവ വെള്ളത്തിലലിയുന്നവയാണ്. മൂടിയില്ലാതെ പാകം ചെയ്യുന്നവഴി ഇവ നഷ്ടമാകുന്നു.
9. സോഡിയം ബൈകാർബണേറ്റിന്റെ ഉപയോഗം (baking soda) : കടല പാചകം ചെയ്യാനായി ഇത് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ജീവകം B നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
10. അമിതമായി വറുത്താൽ: കൊഴുപ്പിൽ അലിയുന്ന ജീവകം A, D, E, K എന്നിവ അമിതമായ് വറുക്കുന്നതു വഴി എണ്ണയിൽ ലയിച്ച് നഷ്ടമാകും.
11. വേവ് കൂടി പോയാൽ: മുട്ട, മാംസം, വെണ്ണ എന്നിവക്ക് രൂപമാറ്റം വരികയും ദഹനത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പച്ചക്കറികൾക്ക് വേവ് കൂടിയാൽ ജീവകം B നഷ്ടമാവും.
12. വീണ്ടും ചൂടാക്കിയാൽ: ഭക്ഷണം വീണ്ടും വീണ്ടും ചൂടാക്കിയാൽ പോഷകമൂലകങ്ങൾ നശിക്കാനിടയാവും.

പോഷക നഷ്ടം ഏറ്റവുമധികം കാണപ്പെടുന്നത് പച്ചക്കറികൾ പാകം ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. പച്ചക്കറി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിക്കുമ്പോൾ, 15–32% തയാമിൻ, 9–20% റൈബോഫ്ലേവിൻ, 23-45% ജീവകം C എന്നിവ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ആവിയിൽ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ നഷ്ടം കുറവാണ്.

പച്ചക്കറി ഇനം	പാചക രീതി	തയാമീൻ നഷ്ടം	ജീവകം C നഷ്ടം	റൈബോ ഫ്ളേവിൻ നഷ്ടം
ബീൻസ്	തിളപ്പിയ്ക്കൽ	29%	20%	42%
കാബേജ്	തിളപ്പിയ്ക്കൽ	32%	18%	45%
കാരറ്റ്	തിളപ്പിയ്ക്കൽ	20%	10%	30%
പിയർ	തിളപ്പിയ്ക്കൽ	28%	17%	40%
ചീര	തിളപ്പിയ്ക്കൽ	15%	10%	28%
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	തിളപ്പിയ്ക്കൽ	25%	9%	25%
മധുരക്കിഴങ്ങ്	തിളപ്പിയ്ക്കൽ	20%	17%	24%

ബീൻസ്	ആവിയിൽ പുഴുങ്ങൽ	22%	14%	32%
കാബേജ്	ആവിയിൽ പുഴുങ്ങൽ	18%	9%	38%
കാരറ്റ്	ആവിയിൽ പുഴുങ്ങൽ	15%	10%	25%
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	ആവിയിൽ പുഴുങ്ങൽ	20%	12%	25%

പട്ടിക 2.3 ചില പച്ചക്കറികളുടെ പാചകത്തിനിടെയുള്ള ജീവകനഷ്ടം

ബി. പോഷക സംരക്ഷണം

താഴെ പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷക ഗുണങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കാം:

a. ധാന്യങ്ങൾ അമിതമായി കുതിർക്കരുത്.

b. കുറച്ച് ജലം മാത്രമുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

c. മുറിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കഴുകുക. അധികം ഉരച്ച് കഴുകരുത്.

d. തവിടുകളയാത്ത ധാന്യമാവ് ഉപയോഗിക്കുക. നാര്, ഇരുമ്പ്, ജീവകം B, ധാതുക്കൾ എന്നിവ തവിടിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

e. പച്ചക്കറികൾ നീളത്തിൽ വലിയകഷണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക. അതുവഴി ചൂടേൽക്കുന്നത് കുറയ്ക്കാം.

f. പീലർ ഉപയോഗിച്ച് ക്യാരറ്റിന്റെ തൊലി മാറ്റുക. പുഴുങ്ങിയ ശേഷം മാത്രം ഉരുളകിഴങ്ങിന്റെ തൊലി മാറ്റുക.

g. പച്ചക്കറികൾ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ കുറച്ച് വെള്ളമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

h. പാചകത്തിനുപയോഗിച്ച വെള്ളം ഊറ്റിക്കളയാതെ ഉപയോഗിക്കുക.

i. വെള്ളം തിളച്ചശേഷം അതിലേക്ക് പച്ചക്കറികൾ ഇടുക.

j. പാത്രം മൂടി വച്ച് പാചകം ചെയ്യുക.

k. വേവ് കൂടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. വീണ്ടു വീണ്ടും ചൂടാക്കാതിരിക്കുക.

l. പാകം ചെയ്ത ഉടൻ തന്നെ ഭക്ഷണം വിളമ്പിക്കഴിക്കുക.

പോഷക സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകതകളും വിധങ്ങളും വ്യക്തമാക്കിക്കൊണ്ട് പോസ്റ്റർ നിർമ്മിക്കുക.

പുരോഗതി പരിശോധിക്കാം

1. ധാന്യങ്ങളും പയറുകളും അമിതമായി കഴുകിയാൽ നഷ്ടപ്പെടുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.
2. പോഷക സംരക്ഷണത്തിനായുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

2.5 ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ

ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള വിവിധ പോഷകങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള വിധങ്ങളെ കുറിച്ചും നമ്മൾ പഠിച്ച് കഴിഞ്ഞു. ഈ പോഷകങ്ങളെ കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് ആരോഗ്യമുണ്ടാവുന്നത്.

ആരോഗ്യം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. കൃത്യമായ അളവിൽ വിവിധ പോഷകങ്ങളുടെ ഉപഭോഗം നല്ല ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യശരീരം സങ്കീർണമായ ഒരു യന്ത്രം പോലെയാണ്. ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ കേടുപാടുകൾ ഉണ്ടാകും. വളരെ കുറവോ വളരെ കൂടുതലോ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. അസന്തുലിതമായ ആഹാരക്രമവും ശരീരത്തെ ബാധിക്കുന്നു. മനുഷ്യരുടെ ആഹാരരീതി നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ചിലർക്ക് മധുരമുള്ള ഭക്ഷണമായിരിക്കും പ്രിയം. മറ്റുചിലർക്ക് എരിവിനോടാണ് പ്രിയം. ഈ താൽപ്പര്യങ്ങളെല്ലാം ഭക്ഷണക്രമത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ ഭക്ഷണക്രമം എന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ തെരഞ്ഞെടുപ്പ്, പാകം ചെയ്യൽ, വിളമ്പൽ, കഴിക്കൽ എന്നിവയുടെയെല്ലാം പ്രത്യേകതകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഗോത്ര വിഭാഗങ്ങൾക്കും അവരുടേതായ ഭക്ഷണ രീതിയുണ്ട്. പല ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണ് ഈ വൈവിധ്യം. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമത്തെ കുറിച്ച് അറിവുണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ശരിയായ ആഹാര ശീലങ്ങൾ പട്ടികയാക്കുക.

- ....

ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്ന വിധവും വിളമ്പുന്ന വിധവും ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണമേന്മയെ നിർണയിക്കുന്നു. നല്ല ഭക്ഷണം നല്ല ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

(A) ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനുള്ള വഴികൾ

a. **കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക** : ശരീരത്തിന് മാറ്റങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാൻ കഴിയുന്നു. എന്നാൽ, ശരീരത്തിന് അതിന്റേതായ ജൈവഘടികാര (Biological clock) മുണ്ട്. നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലിക്കനുസരിച്ചാണ് ജൈവഘടികാരം ഉണ്ടാവുന്നത്. അത് നിലനിർത്തേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. കൃത്യമായ ഉറക്കം, മലമൂത്ര വിസർജനം, രണ്ടു നേരമെങ്കിലും ഭക്ഷണം എന്നിവ പ്രധാനമാണ്.

b. **കൂടുതൽ പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക** : സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണത്തെക്കാൾ പോഷക ഗുണം കൂടുതൽ പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണത്തിനാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, നാരങ്ങാനീര് കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ നാരങ്ങവെള്ളം സ്ക്വാഷിനെക്കാൾ ജീവകം C അടങ്ങിയതാണ്.

c. **കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് പൊരുത്തപ്പെടാൻ കഴിയണം :** കാലാവസ്ഥ മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് ശരീരത്തിലും മാറ്റം വരുന്നു. ഓരോ കാലത്തിനും ചേരുന്ന ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ, ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാം. വേനൽ കാലത്ത് ധാരാളം ജലമടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്താലേ വിയർപ്പ് മൂലമുള്ള ജല-ലവണ നഷ്ടം പരിഹരിക്കപ്പെടുകയുള്ളൂ.

d. **ആഹാരം അമിതമാവരുത് :** ദിവസം മൂന്നോ നാലോ നേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കാം. എന്നാൽ അമിതമാവരുത്. കൃത്യസമയത്ത് തന്നെ ആഹാരം കഴിക്കണം. ആമാശയം പകുതി നിറയാനേ പാടുള്ളൂ. നാലിലൊന്ന് ഭാഗം വെള്ളവും ബാക്കി ഒഴിഞ്ഞുകിടക്കുകയും വേണം. ദഹനരസങ്ങളുടെ ഒഴുക്കും ആമാശയത്തിലെ ദഹനപ്രവർത്തനങ്ങളും സുഗമമാക്കാനാണ് നാലിലൊന്ന് ഭാഗം ഒഴിച്ചിടുന്നത്.

e. **ഉപ്പും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനവും കുറയ്ക്കുക :** ഏതൊരു വസ്തുവും ആവശ്യത്തിലധികം ഉപയോഗിച്ചാൽ ദോഷമായി മാറുകതന്നെ ചെയ്യും. ഉദാഹരണത്തിന് ഉപ്പ് ഓരോ മനുഷ്യനും ഓരോ അളവിലാണ് ആവശ്യം. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ സോഡിയം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കേണ്ടതാണ്. അമിത ഉപ്പും കറിക്കൂട്ടുകളും അടങ്ങിയ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ചിപ്സ്, മസാല, അച്ചാറുകൾ, കപ്പലണ്ടി എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കണം. അമിത എരിവുള്ള ഭക്ഷണം ദഹനേന്ദ്രിയത്തെയും കുടലിനെയും ബാധിക്കുന്നു.

f. **മധുര പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക :** ദന്തക്ഷയത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം സൂക്രോസ്സാണ് (sucrose). പഞ്ചസാരകൾ ധാരാളമുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളായ ജാമുകൾ, ജെല്ലികൾ, മിഠായികൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണം.

g. **അന്നജവും നാരും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം :** പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ തേൻ, പാല്, പഴങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് അന്നജം അടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതാണ്. അന്നജം പഞ്ചസാരയെക്കാൾ വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു. പച്ചിലയുള്ള പച്ചക്കറികൾ, മുഴു ധാന്യങ്ങൾ മുതലായവയിൽ നാരിന്റെ അംശം കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ, അവയുടെ ഉപയോഗം ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

h. **കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കണം :** മിതമായ അളവിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ ഉപഭോഗം ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ വറുത്തതും കൊഴുപ്പടങ്ങിയതുമായ ആഹാരത്തിന്റെ അമിതോപയോഗം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം.

i. **കൃത്യമായ ശരീര ഭാരം നിലനിർത്തുക :** അമിതഭാരമായിരിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് ഭാരം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതാണ്. ഓരോ ഗ്രാം അമിതഭാരവും

ഹൃദയത്തിന് ദോഷകരമാണ്. ശരിയായ ഭക്ഷണ ക്രമീകരണത്തിലൂടെ ഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. കൃത്യമായ വ്യായാമവും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ഭാരം ഒരുപാട് കുറഞ്ഞുപോകാനും പാടില്ല.

j. **ഒരേ ഭക്ഷണം എപ്പോഴും കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക :** എല്ലാ തരം ഭക്ഷണവും കഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഓരോ ഭക്ഷണ പദാർഥവും ഓരോ തരത്തിൽ പോഷകസമ്പുഷ്ടമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, പാല് പോഷകസമ്പുഷ്ടമാണ്. എന്നാൽ ജീവകം C, ഇരുമ്പ് എന്നിവ പാലിൽ അടങ്ങിയിട്ടില്ല. അതിനാൽ ജീവകം C അടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

B. ജങ്ക് ഫുഡ് (Junk foods)

നിങ്ങൾക്ക് പിസ, കോള, ബർഗർ, ശീതളപാനിയങ്ങൾ മുതലായവ ഇഷ്ടമാണോ? ഇത്തരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണോ? എന്തുകൊണ്ട്?

- ....

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പോസ്റ്റർ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഈ പോസ്റ്ററിന്റെ സന്ദേശമെന്ത്?

നഗരവൽക്കരണം, ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, ജോലിയിലെ ആൺ/പെൺ വിവേചനം കുറഞ്ഞത്, സമൂഹം എന്നിവയാണ് ഭക്ഷണ രീതിയെ മാറ്റിയ പ്രധാന ശക്തികൾ. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സ്ഥാപനങ്ങൾ കൂണുകൾ പോലെ മുളച്ചുവരുകയാണ്. പാകം ചെയ്തതും പകുതി പാകം ചെയ്തതുമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ വ്യവസായം കാട്ടുതീ പോലെ വ്യാപിക്കുകയാണ്. സൗകര്യപ്രദമായ ഭക്ഷണം ഇന്നത്തെ പ്രവണതയാണ്. കുടുംബങ്ങളിലെ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കൽ, പാചക രീതികൾ, ഭക്ഷണരീതികൾ എന്നിവ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇത് പോഷകാഹാരത്തെ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ ഉപയോഗം ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ഉപഭോഗത്തെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു. ജങ്ക് ഫുഡിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൃത്രിമ നിറങ്ങളും മധുരങ്ങളും ഗ്ലൂയിംഗ് ഏജന്റു (gluing agents) കളും പാനീയങ്ങൾക്കും ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾക്കും വൈവിധ്യം നൽകുന്നു. മൃദുത്വവും മിനുസമുള്ളതും വറുത്തതും തണുപ്പുള്ളതുമായ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ രാസവസ്തുക്കളുടെ ഖനികളാണ്. ഭക്ഷണം കേടാകാതെ കൂടുതൽ കാലം സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു

a. ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ ദോഷകരമായ ഫലങ്ങൾ

ഒരു ആരോഗ്യ മാസികയിൽ വന്ന വിവരണം വായിക്കൂ.

കുട്ടികളിലെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന അമിതവണ്ണം
(RISING OBESITY AMONG CHILDREN)

ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ബോംബ്

ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ വ്യാപക ഉപഭോഗം മൂലം കുട്ടികളിലെ അമിതവണ്ണത്തിന്റെ അനുപാതം ഗണ്യമായി കൂടുകയാണ്. ഇതിനകം തന്നെ ഇന്ത്യ ഈ അപകടത്തിന്റെ പിടിയിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഗവൺമെന്റ് സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷ്യവ്യവസായത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിർബന്ധിതമാവുകയാണ്. ജൂണിൽ പുതുതായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ഗവൺമെന്റിന്റെ പുതിയ ഉത്തരവ് അനാരോഗ്യകരമായ /ജങ്ക് ഫുഡ് (എണ്ണയും, മധുരവും, ഉപ്പും കൂടുതലായ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ) രാജ്യത്തെ മുഴുവൻ സ്കൂൾ ക്യാന്റീനുകളിലും നിർത്തലാക്കുകയാണ്. ഇതിനോടൊപ്പം അവസാന ബഡ്ജറ്റിൽ ശീതളപാനീയങ്ങൾക്ക് വിലക്കയറ്റവും പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ജങ്ക് ഫുഡ് കുട്ടികളെ എങ്ങനെയാണ് സ്വാധീനിക്കുന്നത് ?

ജങ്ക് ഫുഡിൽ പോഷകങ്ങൾ ഇല്ല. ജങ്ക് ഫുഡ് ഉപഭോഗത്തിന്റെ ഫലം പോഷകാഹാരക്കുറവാണ്. ജങ്ക് ഫുഡ് കഴിക്കുന്നതുമൂലം ഞരമ്പുകൾക്കും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും തലച്ചോറിനും കരളിനും ഹൃദയത്തിനും കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുന്നു. മെഥനോൾ (Methanol) നാവിന് ഒരു തണുത്ത പ്രതീതി ഉണ്ടാക്കുന്നു. രാസവസ്തു ചേർത്ത് ആഹാരവസ്തുക്കളിൽ കയ്പ്പും പുളിപ്പും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനും പാനീയങ്ങൾക്കും സിട്രാൽ സംയുക്തങ്ങൾ നാരങ്ങയുടെ രുചി നൽകുന്നു. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ പീച്ചിന്റെയും പൈനാപ്പിളിന്റെയും രുചി നൽകുന്നത് ഡൈ അസറ്റയിൽ ഫോർമൈറ്റ്/ ഈഥൈൽ അസറ്റേറ്റ്, മീഥൈൽ സാലിസിറ്റേറ്റ്/മെഥനോൾ എന്നിവയാണ്. എഫ്.എ.ഒ/ഡബ്ലിയൂ.എച്ച്.ഒ. പല രാസപദാർത്ഥങ്ങളെയും നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു. നുരയോടുകൂടിയ പാനീയങ്ങളിൽ സോഡിയത്തിന്റെയും അമോണിയത്തിന്റെയും ബൈകാർബണേറ്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ടാർടാറിക്കാസിഡ് കയ്പ്പുരുചി നൽകുന്നു. ഈ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ കുടലിന്റെയും കരളിന്റെയും നേർത്ത സ്തരങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനാൽ അന്നനാളത്തിൽ എരിച്ചിൽ, ഗ്യാസ് ഉണ്ടാകുക, വയറുവേദന ഇവ അനുഭവപ്പെടുന്നു. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഫോസ്ഫറസിന്റെ അളവ് കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ ഇവ രക്തത്തിലെ ഫോസ്ഫറസ് -കാൽസ്യം അനുപാതത്തെ വ്യതിയാനപ്പെടുത്തുന്നു. പാനീയങ്ങളുടെ അധിക ഉപയോഗം എല്ലുകൾക്ക് കേടുപാടുവരുത്തുന്നു. കോളയുടെ ഉപഭോഗം അസ്ഥികളിൽ കാൽസ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറക്കുകയും കാലുകൾക്ക് വേദന ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൃത്രിമ മധുരങ്ങൾക്ക് കരിമ്പിൻ പഞ്ചസാരയേക്കാൾ മുന്നൂറ് മടങ്ങ് മധുരമുണ്ടാകും. ഡൾസിൻ, സാക്കറിൻ, സൈക്ലമേറ്റ് എന്നിവ പാനീയങ്ങളിലും ബേക്കറി ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന കൃത്രിമ മധുരങ്ങളാണ്. ഇവയുടെ നിരന്തര ഉപയോഗം പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകു

ന്നു. വറുത്ത പലഹാരങ്ങൾ, മധുരമുള്ള പേസ്ട്രികൾ എന്നിവ ദീർഘകാലം കേടാകാതിരിക്കാൻ അതിൽ ഡാൾഡ ചേർക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിലെ ട്രാൻസ്-ഫാറ്റിന്റെ ഉപയോഗം ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ വ്യവസായത്തിൽ സ്റ്റബിലൈസറുകൾ, നിറങ്ങൾ, അരോമാറ്റിക് ഫ്ളേവറുകൾ പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ എന്നിവ അമിത അളവിൽ ചേർക്കുന്നു. അവയുടെ ഉപയോഗം കരളിനും വൃക്കകൾക്കും രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു.

ആരോഗ്യകരവും പ്രകൃതി ദത്തവുമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ജങ്ക് ഫുഡിനെക്കാൾ മികച്ചതാണ്. ജങ്ക് ഫുഡിലെ അധിക കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ആളുകളെ അമിത വണ്ണത്തിലേക്കും ഹൃദ്രോഗങ്ങളിലേക്കും നയിക്കും. അധികമായ മധുരത്തിന്റെ ഉപഭോഗം തലച്ചോറിനെ നശിപ്പിക്കുകയും അവ വൈകാരിക അസ്വസ്ഥതയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങളെകുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കി കൂട്ടുകാർക്ക് വിതരണം ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. എന്താണ് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതത്തിനുവേണ്ട പൊതുവായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ?
2. എന്താണ് ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ ഉപഭോഗം കൊണ്ടുള്ള ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ?

2.6 പോഷകങ്ങളുടെ ലഭ്യത കൂട്ടാനുള്ള രീതികൾ

പോഷക ലഭ്യത കൂട്ടുക എന്നാൽ പോഷകങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇതിനുള്ള സാധാരണ രീതികൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

എ. മുളപ്പിക്കൽ (Germination) : ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും 8-16 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുന്നു. അവ പരമാവധി കുതിർന്ന് കഴിയുമ്പോൾ ഒരു മസ്‌ലിൻ തുണിയിൽ 12-14 മണിക്കൂർ വരെ അന്തരീക്ഷ താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു. ഇത് വെളുത്ത മുളകൾ ഉണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്നു. സോയാബീൻ, ചെറുപയർ, ഉഴുന്ന് ഇവ വേഗത്തിൽ മുളക്കുന്നു. താപനില കുറവാകുമ്പോൾ കൂടുതൽ സമയം എടുക്കുന്നു.

മുളപ്പിച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ഗുണങ്ങൾ

- ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും ജീവകം C യിൽ സമ്പുഷ്ടമാകുന്നു.
- മാംസ്യവും അന്നജവും വിഘടിച്ച് വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാകുന്നു.
- ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ മൃദുവും ചവയ്ക്കാനും ദഹിക്കാനും എളുപ്പമുള്ളവയുമാകുന്നു.
- നിയാസിൻ, ഫോളിക്കാസിഡ്, റൈബോഫ്ളേവിൻ എന്നിവയുടെ അളവ് 100% കൂടുന്നു.

- ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ശരീരത്തിൽ വേഗത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിലാകുന്നു.
- ഉലുവയിലെ കയ്പ് നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- ആഹാരത്തിലെ പോഷകമൂല്യം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്ന സമയം ലാഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു

മുളപ്പിച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സാലഡായും ചാട്ട് ആയും പുലാവായും ലഘുഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിറച്ചും സൂപ്പുകളിൽ ചേർത്തും ഉപയോഗിക്കാം.

പുളിപ്പിച്ച (fermented) ഭക്ഷണം ഏതൊക്കെയാണ്?

- ....

ബി. പുളിപ്പിക്കുക (Fermentation) : സൂക്ഷ്മ ജീവികളെ ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനെയാണ് പുളിപ്പിക്കൽ അഥവാ ഫെർമന്റേഷൻ എന്ന് പറയുന്നത്. ഇതിലൂടെ ദ്രവ്യം പുളിപ്പുള്ളതും സ്പോഞ്ച് പോലെയുള്ളതും ആവുന്നു. 2-3 സെന്റീമീറ്റർ വരെ ദ്രവ്യം ഉയരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയുടെ ഫലമായി കാർബൺഡൈഓക്സൈഡ് ഉണ്ടാകുന്നു. തൈരും ഈസ്റ്റുമൊക്കെ ഭക്ഷണം പുളിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

പുളിപ്പിച്ച ഭക്ഷണത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

- ഭക്ഷണം പതഞ്ഞതും മൃദുവും ആകുന്നു. അതിനാൽ, ദഹനപ്രക്രിയ എളുപ്പമാകുന്നു.
- വിറ്റമിൻ Dയുടെ അളവ് കൂടുന്നു.
- തയാമിൻ, റൈബോഫ്ളാവിൻ, നിയാസിൻ എന്നിവയുടെ അളവും ഇരട്ടിയാവുന്നു.
- ഇരുമ്പിന്റെ അംശവും കൂടുന്നു. ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചിയും ഭാവവും മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- പരിപ്പ്, അരിമാവ്, ഗോതമ്പ് മാവ് എന്നിവ പുളിപ്പിച്ചാണ് സ്വാദിഷ്ടമായ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത്.

സി. സംയോജനം (Combination) : പല വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെ സംയോജിപ്പിച്ച് വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. ഇതുവഴി ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വാദും പോഷകഗുണങ്ങളും വർധിക്കുന്നു. അരിയും ഉഴുന്നും, ഗോതമ്പും പരിപ്പും പോലെ നിരവധി സംയോജനങ്ങൾ നാം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഉദാ : ദോശ, ഇഡ്ഡലി

സംയോജനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

- ധാന്യങ്ങൾ, പയറുകൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ മാംസ്യം, ധാതു, അന്നജം എന്നിവയുടെ സ്രോതസ്സാണ്.
- ധാന്യങ്ങളിൽ മെത്തിയോനൈൻ (Methionine) ഇല്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇവയുടെ സംയോജനം രണ്ട് മൂലകങ്ങളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

- ധാന്യത്തിന്റെയും പാലിന്റെയും സംയോജനം, ഭക്ഷണത്തിലെ മാംസ്യവും കാൽസ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ധാന്യത്തിന്റെയും പച്ചക്കറികളുടെയും സംയോജനം, വിറ്റമിൻ A, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ് എന്നിവയുടെ അംശം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഭക്ഷണത്തിന് വൈവിധ്യം നൽകുന്നു.

ഡി. പുഷ്ടിപ്പെടുത്തൽ (fortification) : ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് അവശ്യപോഷകങ്ങൾ ചേർക്കുന്നതിനെയാണ് 'ഭക്ഷണം പുഷ്ടിപ്പെടുത്തൽ' കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പോഷകക്കുറവ് തടയാനാണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത്.

ഉദാ : അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ്, ധാന്യങ്ങൾ ചേർത്ത ആട്ടമാവ്

പുഷ്ടിപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

- സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ശരീരത്തിനാവശ്യമായ അളവിൽ പോഷകങ്ങൾ നിലനിർത്തും.
- ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹത്തെ സൃഷ്ടിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- മറ്റേത് മാർഗത്തേക്കാളും ചെലവ് കുറവാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി അറിയുക

1. പോഷകലഭ്യത കൂട്ടാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ഏവ?
2. ഭക്ഷണസംയോജനത്തിന് ഉദാഹരണമെഴുതുക.
3. പുഷ്ടിപ്പെടുത്തൽ (fortification) എന്നാൽ എന്ത്?

നമുക്ക് ഉപസംഗ്രഹിക്കാം

ചെടികളിൽ നിന്നും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തെ ഊർജദായക ഭക്ഷണം (energy yielding), ശരീര നിർമാണത്തിനുള്ള ആഹാരം (body building), നിയന്ത്രക ആഹാരം (regulatory) എന്ന് മൂന്നായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണമേന്മ അനുസരിച്ച് അവയെ പെട്ടെന്ന് കേടാവുന്നവ (perishable) യെന്നും കേടാവാത്തവ (non-perishable) എന്നും തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജലാംശം ഉള്ളതുകൊണ്ട് ബാക്ടീരിയ എളുപ്പത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് ഭക്ഷണം കേടാവാനുള്ള കാരണം. വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ അധികകാലം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. വറുക്കൽ, തിളപ്പിക്കൽ, പൊരിക്കൽ, ചുട്ടെടുക്കൽ, പുഴുങ്ങൽ, മൈക്രോവേവ് പാചകം, ഇങ്ങനെ നിരവധി രീതികളിൽ പാചകം ചെയ്യാം. മുളപ്പിക്കൽ, സംയോജനം, പുളിപ്പിക്കൽ, പുഷ്ടിപ്പെടുത്തൽ തുടങ്ങിയ മാർഗങ്ങളിലൂടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പോഷകമൂല്യം കൂട്ടാം.

ലാബ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ

താഴെപറയുന്ന രീതികളിലൂടെ പാചകം ചെയ്യുക.

1. മുളപ്പിക്കൽ
2. പുളിപ്പിക്കൽ
3. സംയോജനം

നമുക്ക് വിലയിരുത്താം

1. ജങ്ക് ഭക്ഷണത്തിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം മൂലമാണ് പോഷകക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നത്. സമർത്ഥിക്കുക.
2. ഭക്ഷണത്തെ അവയുടെ ധർമത്തിനനുസരിച്ച് തരംതിരിക്കുക.
3. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ പോഷകനഷ്ടം ഉണ്ടാകുന്നു. കാര്യകാരണസഹിതം സമർത്ഥിക്കുക.
4. പോഷകലഭ്യത കൂടാനുള്ള ഒരു മാർഗം നിർദേശിക്കുക. അതിന്റെ സവിശേഷതകൾ എഴുതുക.
5. താഴെ പറയുന്നവയിൽ തെറ്റായ പ്രസ്താവന കണ്ടെത്തുക.
   (a) ഭക്ഷണത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നത് ലാഭകരമായ പ്രക്രിയയാണ്.
   (b) ധാന്യത്തിന്റെയും പാലിന്റെയും സംയോജനം, ഭക്ഷണത്തിലെ മാംസ്യവും കാൽസ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
   (c) മുളപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ധാന്യങ്ങളിലെയും പയറുകളിലെയും ജീവകം D യുടെ അംശം കൂടുന്നു.
   (d) ഭക്ഷണത്തിന്റെ പോഷകമൂല്യം കൂട്ടുന്ന പ്രക്രിയയാണ് 'എൻഹാൻസിങ്'.