

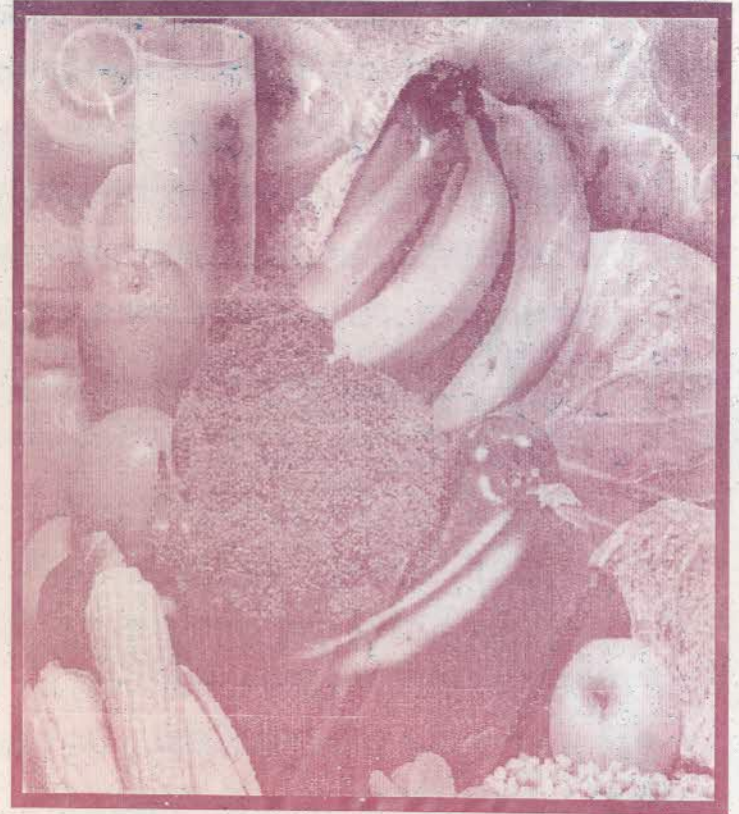
১৪/ কাঁচা অবস্থায় গ্রহণযোগ্য ফল ও সব্জী সব সময় কাঁচা খাওয়া উচিত। কারণ রান্না করা হলে এইসব ফল ও সব্জীর পুষ্টিগুণ কমে যায়।

১৫/ ফল কেটে সঙ্গে সঙ্গে খেয়ে নেওয়া উচিত। কাটা ফলে জীবানু সংক্রমন এবং পুষ্টিমূল্য কমে যাবার সম্ভাবনা থাকে।

১৬/ ফলের রস অপেক্ষা গোটা ফল খাওয়া অনেক বেশী উপকারী। কারণ গোটা ফলের আঁশ আমাদের শরীরের বিভিন্ন কাজে লাগে এবং কোষ্ঠ কাঠিন্য দূর করতে সাহায্য করে।

উপরের পরামর্শ মেনে চললে আমরা আমাদের প্রাত্যহিক খাবারে পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে পারবো এবং বিভিন্ন প্রকার রোগ থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারবো।

খাদ্যের পুষ্টি সংরক্ষন



উত্তর দিনাজপুর কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র

(উত্তরবঙ্গ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়) পক্ষে কর্ম সংযোজক

ডঃ বিকাশ রায় কর্তৃক প্রকাশিত ও প্রচারিত

(দূরভাষ : ০৩৫২৬-২৬৩৬৫৩)

কারিগরী তথ্য : শ্রীমতি অঞ্জলি শর্মা

বিষয়বস্তু বিশেষজ্ঞ (গার্হস্থ্য বিজ্ঞান)

উত্তর দিনাজপুর কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র

উত্তরবঙ্গ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়

চোপড়া, উত্তর দিনাজপুর

খাদ্যের পুষ্টি সংরক্ষন

সুন্দর স্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টিকর খাদ্যের খুবই প্রয়োজন। পুষ্টিকর খাদ্য বলতে এমন সব খাদ্য বোঝায়, যে খাদ্যে সমস্ত খাদ্যগুণ থাকে। আমাদের পরিবেশে বিভিন্ন প্রকার শাকসজ্জী, ফলমূল পাওয়া যায়। কিন্তু উপযুক্ত জ্ঞানের অভাবে আমরা সেই সব খাদ্যের গুণাগুণকে ঠিক মত কাজে লাগাতে পারি না। এই সমস্ত শাকসজ্জী ও ফলমূল কাটা, ধোয়া এবং রান্নার সময় কিছু খাদ্যগুণ নষ্ট করে ফেলি। সহজ উপায়ে খাদ্যের খাদ্যগুণ বজায় রাখার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য অবশ্যই মনে রাখা দরকার।

- ১/ কাঁচা শাকসজ্জী ও ফলের খোসার ঠিক নীচেই ভিটামিন ও খনিজ লবন থাকে। যে সমস্ত সজ্জী ও ফল খোসা শুদ্ধ খাওয়া যায় না সেগুলির খোসা খুব পাতলা করে ছাড়ানো উচিত। যেমন কুমড়ো, ধুধুল ইত্যাদি। আলু ও রাঙা আলুর ক্ষেত্রে সিদ্ধ করারপর খোসা ছাড়ানো উচিত।
- ২/ সজ্জী ও ফল কাটার আগে ধোয়া উচিত। না হলে কাটা সজ্জী ও ফলের ভিটামিন বি ও সি নষ্ট হয়।
- ৩/ সজ্জী সবসময় বড় বড় টুকরোর কাটা উচিত। না হলে সজ্জীর ভিটামিন সি জারিত হয়ে নষ্ট হবার সম্ভাবনা থাকে।
- ৪/ শাকসজ্জী সমসময় পরিমিত জলে সেদ্ধ করা দরকার। তা না হলে বিভিন্ন খনিজ লবন, আয়রন এবং ফসফরাস নষ্ট হবার সম্ভাবনা থাকে। যে জলে খাদ্য দ্রব্য সেদ্ধ করা হয় সেই জল ফেলে না দিয়ে তরকারী রান্নার অথবা আটা মাখার কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে।

- ৫/ খাদ্য দ্রব্য বেশী তাপে বেশিক্ষন ধরে রান্না করা উচিত নয় তাতে খাদ্যের পুষ্টিগুণ কমে যায়। খাদ্য দ্রব্যকে বারবার গরম করাও উচিত নয়।
- ৬/ ভাত রান্না করার জন্য চালকে বারবার ধোওয়া উচিত নয়। বারবার ধোওয়া হলে চালের উপরিভাগের ভিটামিন জলের সাথে ধুয়ে নষ্ট হয়ে যায়।
- ৭/ খাদ্যে অঙ্কুরিত ডালের পরিমাণ বাড়ানো উচিত। সারারাত ভিজিয়ে রাখলে ডালে ভিটামিন সি এর পরিমাণ বেড়ে যায়। অঙ্কুরিত ছোলা ও মুগডালের সাথে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে খাওয়া উচিত।
- ৮/ আটা চেলে খাওয়া উচিত নয় তাতে আটার ভুষির সাথে বিভিন্ন প্রকার খনিজ লবন বেরিয়ে যায়। এছাড়া আটার ভুষি কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সাহায্য করে।
- ৯/ টেকি ছাঁটা অথবা পালিশ না করা চাল খাওয়া উচিত। পালিশ করা চালের খাদ্যগুণ অনেকটাই নষ্ট হয়ে যায়।
- ১০/ সবসময় ঢাকা দিয়ে রান্না করা উচিত। ঢাকা না দিয়ে রান্না করলে খাদ্যের পুষ্টিগুণ কমে যায়।
- ১১/ লোহার পাত্রে রান্না করলে খাদ্যে লৌহজাত পদার্থের পরিমাণ বাড়ে। এই লৌহজাত পদার্থ আমাদের শরীরে রক্ত গঠনে গুরুপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
- ১২/ খাবার তৈরীর সময় খাবার সোডা ব্যবহার না করাই ভালো। এতে খাবারে অনেক ভিটামিনের মাত্রা কমে যায়।
- ১৩/ সবসময় টাটকা এবং তাজা শাকসজ্জী ব্যবহার করা উচিত। শাকসজ্জী বাসি অথবা শুকনো হলে তাতে পুষ্টির মাত্রা কমে যায়।