غذا اور غذائیت

(Food and Nutrition)

10

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔

تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور
منظور کردہ: پنجاب کری کولم اتھارٹی، وحدت کالونی، لاہور

اس کتاب کا کوئی حصہ نقل یا ترجمہ نہیں کیا جا سکتا اور نہ ہی اسے ٹیسٹ پیپرز، گائیڈ بکس، خلاصہ جات، نوٹس یا امدادی کُتب کی تیاری میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

فہرست

باب	عنوانات	صفحہ
6	**غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے**	1
	6.1 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے	
	6.2 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات	
7	**خاندان اور معاشرے کی غذائیت**	22
	7.1 معاشرے کے حساس گروہوں کی غذائی ضروریات	
	7.2 معاشرے میں غذائی قلت کی روک تھام	
8	**انتظام طعام**	41
	8.1 انتظام طعام کے اصول	
	8.2 مختلف معاشی طبقات کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا	
	8.3 زندگی کے مختلف ادوار کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا	
	8.4 مختلف تقاریب کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا	
9	**میز لگانا اور کھانا پیش کرنا**	62
	9.1 کھانا پیش کرنا اور میز لگانا	
	9.2 کھانا کھانے کے آداب و طور طریقے	
10	**غذاؤں کو محفوظ کرنا**	81
	10.1 غذاؤں کو محفوظ کرنا	
	10.2 غذاؤں کا خراب ہونا	
	10.3 غذاؤں میں آمیزی اجزا	
	عملی کام	99
	فرہنگ	114

مصنفین: • مسز فرزانہ رضوی • مس سعیدہ غنی
ایڈیٹر: • مسز زبیدہ مشکور
نگران: • مسز عائشہ عدنان
کمپوزنگ: • زاہد الیاس، محمد اعظم • **لے آؤٹ:** محمد اعظم

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ
شروع اللّٰہ تعالیٰ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے

6

غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے

(Preparation and Cooking of Foods)

عنوانات (Contents)

6.1 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے
6.2 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Student Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- کھانے کی رنگت، ہیئت اور ذائقے پر پکانے کے اثرات بیان کرسکیں۔
- کھانا پکانے کے طریقوں کو عملی طور پر سیکھ سکیں۔
- کھانا پکانے کے طریقوں کو عملی طور پر سیکھ سکیں۔
- مختلف غذاؤں کو پکانے کے صحیح طریقوں کا انتخاب کرسکیں۔
- پکانے کے دوران غذائیت کو ضائع ہونے سے بچانے کے طریقے بیان کرسکیں۔
- باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات کی اہمیت بتاسکیں۔
- باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات کی روک تھام کرسکیں۔

6.1 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے (Preparation and Cooking of Foods)

روزمرہ کھانوں میں چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں اگر تازہ اور اصلی حالت میں کھایا جائے تو وہ زیادہ فائدہ مند اور صحت بخش ثابت ہوتی ہیں۔ مثلاً تمام پھل اور کچھ سبزیاں جیسے سلاد کے پتے، پیاز، شملہ مرچ، ہری مرچ، دھنیا، پودینہ، چقندر، گاجر، مولی، کھیرا، ٹماٹر، بند گوبھی وغیرہ۔ بعض غذائیں ایسی ہیں جن کو پکانا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ پکائے بغیر وہ جسم میں ہضم نہیں ہوتیں۔ مثلاً گوشت، دالیں، انڈے، اور سبزیاں وغیرہ۔

6.1.1 مختلف کھانوں کی رنگت، ہیئت اور ذائقے پر پکانے کے اثرات

غذا کو پکانے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ کھانا نہ صرف دلکش، لذیذ اور زود ہضم بن جائے بلکہ اس میں موجود ضرر رساں جراثیم کا بھی مکمل خاتمہ ہو سکے۔ غذائی اشیاء کو کھانے کے قابل بنانے کے لیے ان کو چھلکوں یا غیر ضروری اجزاء سے علیحدہ کیا جاتا ہے۔ مثلاً گوشت کو چربی یا آلائش سے صاف کرنا، سبزیوں یا پھلوں کو چھیلنا اور دالوں کو صاف کرنا وغیرہ کچھ کچی غذائیں عام طور پر بدمزہ اور بے ذائقہ ہوتی ہیں۔ پکانے سے ان کے ذائقے اور ہیئت میں خاطر خواہ تبدیلی آتی ہے اور یہ قابل ہضم بھی ہو جاتی ہیں۔

(i) دودھ پر پکانے کے اثرات

دودھ کو پکانے یا ابالنے پر اس کی سطح پر چکنائی یعنی بالائی آ جاتی ہے اس کو ختم کرنے کے لیے اُبالنے کے بعد دیگچی پر ڈھکن رکھنا مناسب رہتا ہے۔ اس سے دودھ زیادہ غذائیت بخش ہو جاتا ہے۔

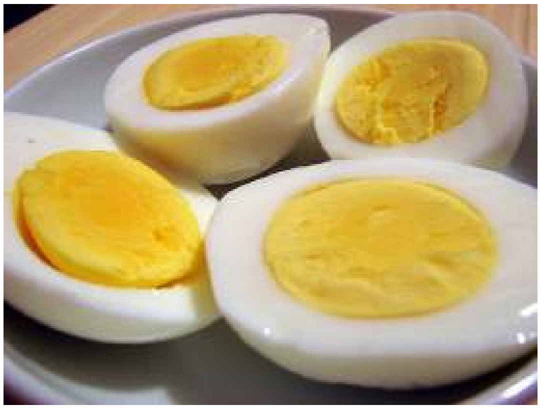
دودھ کو ابال کر اس کی ناخوشگوار بو اور جراثیم کو ختم کیا جاتا ہے۔ دودھ کی پروٹین نہایت زود ہضم ہوتی ہے مگر زیادہ پکانے پر یہ سخت ہونے لگتی ہے۔ جیسے ربڑی وغیرہ (اس کو Scalding کہتے ہیں)۔ اس کا رنگ سفید کی بجائے پیلاہٹ مائل یا بادامی ہو جاتا ہے۔ کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں، اس لیے دودھ کو ہمیشہ ڈھک کر رکھنا چاہیے اور ہلکی آنچ پر گرم کرنا چاہیے۔ گرم دودھ زود ہضم ہوتا ہے۔

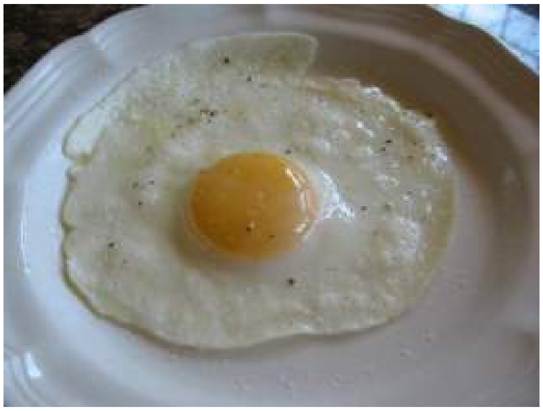
(ii) انڈے پر پکانے کے اثرات

انڈے کی سفیدی خالص پروٹین پر مشتمل ہوتی ہے اس لیے انڈے کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ کیونکہ تیز آنچ پر زیادہ پکانے سے سفیدی سخت ہو جاتی ہے جو دیر سے ہضم ہوتی ہے (اس عمل کو Coagulation کہتے ہیں)۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

(ابلے ہوئے انڈے (آدھے/ پورے) کی نسبت تلا ہوا انڈا زیادہ دیر سے ہضم ہوتا ہے)





(iii) گوشت پر پکانے کے اثرات

گوشت کو پکانے سے اس کے ذائقے، خوشبو، رنگت اور لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس میں موجود جراثیم تلف ہو جاتے ہیں، گوشت میں موجود پانی کی مقدار کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے بوٹیاں سکڑ جاتی ہیں، اس کے ریشے نرم ہو جاتے ہیں اور گوشت با آسانی چبایا اور ہضم کیا جا سکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

- چکنائی میں تلنے سے گوشت ذائقہ دار اور خستہ ہو جاتا ہے۔
- گوشت کی پروٹین تیز آنچ پر زیادہ دیر تک پکانے سے سخت ہو جاتی ہے اور ہضم نہیں ہوتی۔ اس لیے گوشت کو ہلکی آنچ پر صرف اتنا پکایا جائے جس سے وہ نرم ہو جائے تا کہ پروٹین کا نقصان کم سے کم ہو۔

(iv) سبزیوں اور پھلوں پر پکانے کے اثرات

سبزیاں: کچھ سبزیوں کو پکائے بغیر کھانا ممکن نہیں لیکن تیز آنچ پر پکانے سے ان میں بہت سی تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں جس سے ان کی رنگت، ساخت، ذائقہ، غذائیت اور ہضم کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ پکانے سے سبزیوں میں سیلولوز کے خلیے کی دیوار نرم پڑ جاتی ہے اور اگر زیادہ پکایا جائے تو یہ اپنی شکل و ہیئت بھی برقرار نہیں رکھ پاتیں۔ آلو، شلجم اور اروی وغیرہ کو پکانے سے سبزیوں میں موجود نشاستہ زود ہضم ہو جاتا ہے لیکن وٹامن سی اور بعض معدنی نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں میں موجود وولیٹائل ایسڈ (Volatile Acid) کی وجہ سے سبز رنگ کی سبزیوں کا رنگ خراب ہو جاتا ہے جبکہ سرخ اور سفید سبزیوں کا رنگ گہرا ہو جاتا ہے۔ سبزیوں کو پانی کی کم مقدار یا بھاپ میں پکانا مناسب رہتا ہے۔ میٹھے سوڈے کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس سے وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔ نمک کی شمولیت سے سبزیوں کی ہیئت اور ذائقے کو بہتر کیا جا سکتا ہے۔

اہم معلومات

کچھ سبزیوں کو تازہ اور کچی حالت میں کھانا زیادہ بہتر ہے لیکن ان کو تازہ اور بہتے ہوئے پانی میں خوب اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ دھوتے ہوئے اگر پانی میں دو تین چمچے سرکہ ملا دیا جائے تو سبزیاں تازہ اور جراثیم سے پاک ہو جاتی ہیں۔

سبز پتوں والی یا تیز خوشبو والی سبزیوں کو پکاتے وقت ان کا ڈھکن بند رکھنا چاہیے ورنہ فولک ایسڈ کے ضائع ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ پکانے کے دوران اگر چمچہ بار بار چلایا جائے تو ہوا کی آکسیجن شامل ہونے سے وٹامن سی، وٹامن ای اور تھایامین (Thiamine) ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں مثلاً گاجر، آلو اور شلجم وغیرہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو پانی میں زیادہ دیر تک بھگونے سے بھی وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

پھل: پھل عموماً تازہ اور بغیر پکائے استعمال کیے جاتے ہیں۔ کچھ پھل ایسے بھی ہیں جو پکانے پر زود ہضم ہو جاتے ہیں اور لذت میں اضافے کا باعث بنتے ہیں مثلاً سیب، ناشپاتی اور انناس کو ٹکڑوں میں کاٹ کر شیرے میں پکا کر مربے کے طور پر یا پھر

بیک (Bake) کر کے پکایا جاتا ہے۔ جس سے ان کی شکل وصورت، رنگت اور خوشبو برقرار رہتی ہے۔ پھلوں کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے کیونکہ تیز آنچ پر پکانے سے وٹامن سی ضائع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ معدنی نمکیات اور فرکٹوز (Fructose) بھی پکانے سے پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

(v) چاول، اناج اور دالوں پر پکانے کے اثرات

چاول، اناج، اور دالوں کو پکانے کا بنیادی مقصد ان کے سیلولوز (Cellulose) یا نشاستہ (Starch) کو نرم کر کے قابل ہضم بنانا، ان کی دلکشی و ذائقہ میں اضافہ کرنا اور جسم کو مطلوبہ حراروں کی فراہمی کرنا ہے۔ ہمارے ملک میں عام طور پر چاول، گندم، مکئی اور دالیں زیادہ مرغوب غذائیں ہیں۔ پسائی کے دوران ان کا چھلکا (Bran) علیحدہ کر کے پھینک دیا جاتا ہے۔ جس سے کافی حد تک معدنی نمکیات اور وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

اناج کو زیادہ دھونے سے بھی ان کی غذائیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ چاول یا چنے ابال کر ان کا پانی ضائع کر دینے سے بھی بہت سے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ چاول اور دالوں کو صاف کرنے اور دھونے کے بعد کچھ دیر پانی میں بھگونا چاہیے اور پھر ان کو اسی پانی میں پکانا چاہیے کیونکہ پانی میں بھگونے سے ان میں موجود خلیات اپنے اندر پانی جذب کر کے پھول جاتے ہیں اور آسانی سے گل کر معدے کے لیے قابل ہضم ہو جاتے ہیں۔ چاول پکانے پر دو سے تین گنا پھول جاتے ہیں نیز زیادہ زود ہضم اور لذیذ ہو جاتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ

چنے اور دالوں کو گلانے کے لیے بعض اوقات میٹھے سوڈے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے وٹامن بی ضائع ہو جاتا ہے۔ اس لیے میٹھے سوڈے کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

اناج کی پکوائی پر اناج کے دانوں کا سائز، پانی کی مقدار، درجہ حرارت اور پکانے کا طریقہ اور وقت اثر انداز ہوتے ہیں۔ دالوں مثلاً مونگ، ماش، چنے اور پھلیوں مثلاً لوبیا (سفید و سرخ) کو پکانے سے ان میں موجود زہریلے مادے بے اثر ہو جاتے ہیں اور قابل ہضم ہو کر جسم کو پروٹین مہیا کرتے ہیں۔

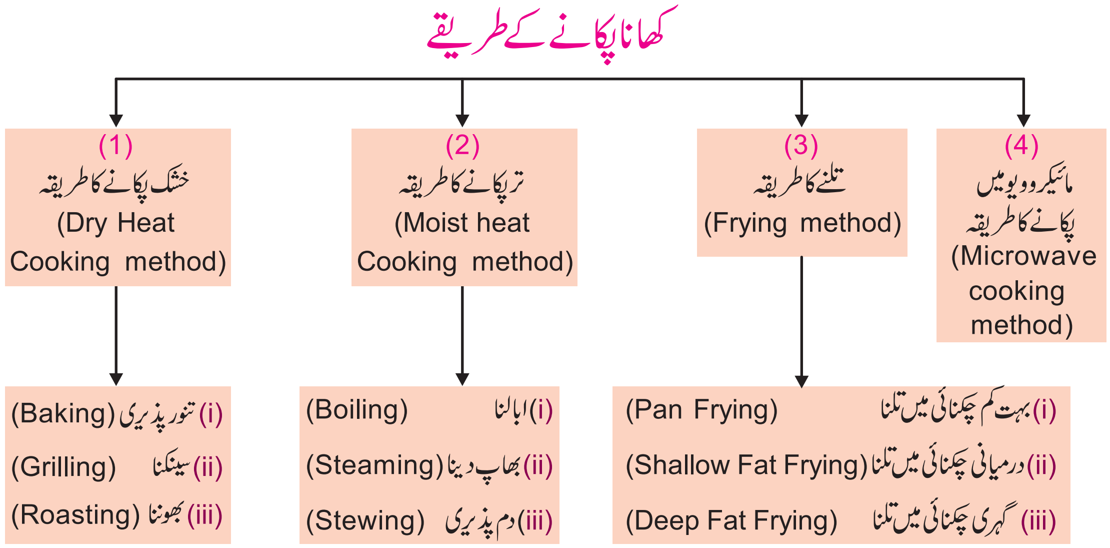
کیا آپ کو معلوم ہے؟

ڈیکسٹرین (Dextrin) نشاستے سے بنتا ہے جو دالوں اور اناج میں موجود ہوتا ہے اور پکانے پر ڈیکسٹرین میں تبدیل ہو جاتا ہے جو نسبتاً زود ہضم ہوتا ہے۔

6.1.2 کھانا پکانے کے طریقے (Methods of Cooking Foods)

کھانا پکانے کے لیے مختلف طریقے اپنائے جاتے ہیں تاکہ تیار شدہ کھانے میں تنوع (Variety) قائم رہے۔ پکانے کے

طریقوں کو درج ذیل چار اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔


کھانا پکانے کے طریقے
(1) خشک پکانے کا طریقہ (Dry Heat Cooking method)
(2) تر پکانے کا طریقہ (Moist heat Cooking method)
(3) تلنے کا طریقہ (Frying method)
(4) مائیکروویو میں پکانے کا طریقہ (Microwave cooking method)
(i) تنور پذیری (Baking)
(ii) سینکنا (Grilling)
(iii) بھوننا (Roasting)
(i) ابالنا (Boiling)
(ii) بھاپ دینا (Steaming)
(iii) دم پذیری (Stewing)
(i) بہت کم چکنائی میں تلنا (Pan Frying)
(ii) درمیانی چکنائی میں تلنا (Shallow Fat Frying)
(iii) گہری چکنائی میں تلنا (Deep Fat Frying)

1- خشک پکانے کا طریقہ (Dry Heat Cooking Method)

اس طریقے میں بھاپ اور پانی کا بالکل استعمال نہیں ہوتا البتہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں بیک کرنا، سینکنا اور بھوننا وغیرہ شامل ہیں۔

i- تنور پذیری (Baking)

اس طریقے میں اوون (Oven) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جو چاروں اطراف سے بند ہوتا ہے۔ صرف سامنے کی جانب سے کھولنے کے لیے ایک چھوٹا دروازہ ہوتا ہے۔ اوون کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک ریگولیٹر ہوتا ہے۔ اوون کا درجہ حرارت جب مطلوبہ حد تک پہنچ جاتا ہے تو بیکنگ ٹرے یا پائیریکس (Pyrex) کے برتن میں بسکٹ، کیک وغیرہ بیک کیے جاسکتے ہیں اسی طرح مرغی، مچھلی اور گوشت وغیرہ کو مصالحہ لگا کر اوون میں بیک کیا جاتا ہے اور مقررہ وقت کے بعد نکال لیا جاتا ہے۔ برتن کی اندرونی سطح اور کناروں پر چکنائی لگائی جاتی ہے تاکہ بیک ہونے کے بعد تیار شدہ غذا با آسانی برتن سے نکالی جاسکے۔

ii- سینکنا (Grilling)

اس میں گوشت، مرغی کے ٹکڑوں اور سیخ کباب کے لیے تیار کردہ قیمے کو مصالحہ لگا کر دہکتے ہوئے کوئلوں پر براہ راست سینکا جاتا ہے۔ اس طریقے میں پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا لیکن قدرے چکنائی وقتاً فوقتاً ان پر لگائی جاتی ہے تاکہ یہ جلنے سے محفوظ رہیں نیز خوشبو اور ذائقہ بھی بہتر ہوسکے۔

iii- بھوننا (Roasting)

اس طریقے میں پانی استعمال نہیں ہوتا۔ فرائی پین یا دیگچی میں گھی یا تیل اتنی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے جس میں مطلوبہ شے اچھی طرح بھونی جا سکے مگر جلے نہیں۔ اس لیے کھانے کو ہلکی اور درمیانہ آنچ پر پکانا مناسب ہوتا ہے۔ اس طریقے سے ثابت مصالحے کا گوشت، بھنا ہوا قیمہ، مچھلی، دالیں اور سبزیاں پکائی جاتی ہیں۔

(i)

(ii)

(iii)

2- تر پکانے کا طریقہ (Moist Heat Cooking Method)

اس طریقے میں ابالنا، بھاپ دینا اور دم پذیری (Stewing) وغیرہ شامل ہیں۔ اس طریقے میں پانی استعمال ہوتا ہے۔

i- ابالنا (Boiling)

اس طریقے میں پانی کا درجہ حرارت 100° سینٹی گریڈ تک پہنچایا جاتا ہے۔ جس برتن میں کھانا پکانا ہو اس کو اچھی طرح ڈھکن سے بند کر دیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے سبزیاں، اناج اور چاول وغیرہ ابالے جاتے ہیں۔ اس کے لیے پانی کی اتنی مقدار استعمال کی جاتی ہے۔ جس میں خوراک آسانی سے گل جائے اور پانی بھی ضائع نہ ہو تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائیت محفوظ کی جا سکے۔

ii- بھاپ دینا (Steaming)

سبزیوں کو پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر ڈھانپ دیا جاتا ہے اور ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے تاکہ غذا نرم ہو جائے لیکن اس کی تازگی اور شکل و ہیئت برقرار رہے۔ مچھلی اور سبزیاں وغیرہ زیادہ تر اسی طریقے سے پکائی جاتی ہیں۔

iii- دم پذیری (Stewing)

درمیانہ درجہ حرارت پر ڈھکن والے برتن میں پکانے کے اس طریقے کو دم پذیری (Stewing) کہتے ہیں۔ کم پانی میں گلانے کے

بعد گوشت، مرغی یا سبزیوں کو ہلکی چکنائی میں بھونا جاتا ہے۔ اس طریقے سے خوراک نرم اور خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔

(i)

(ii)

(iii)

3- تلنے کا طریقہ (Frying Method)

اس طریقے میں خوراک کی لذت، توانائی اور شکم سیری کی صلاحیت بڑھانے کے لیے چکنائی کی مختلف اقسام مثلاً گھی، تیل، چربی، بالائی اور مارجرین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ چکنائیاں چیزوں کو تلنے اور پکانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس طریقے میں پانی کا استعمال بالکل نہیں ہوتا۔ چکنائی کو ایک خاص درجہ حرارت تک گرم کر کے اس میں مختلف چیزیں تلی جاتی ہیں۔ خوراک کو تلنے کے لیے درج ذیل تین طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

i- بہت کم چکنائی میں تلنا (Pan Frying)

اس طریقے میں چکنائی کی بہت قلیل مقدار استعمال کی جاتی ہے اور اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ درجہ حرارت درمیانہ ہو تا کہ کھانے میں حرارت صحیح طور پر منتقل ہو جائے اور اس میں مناسب نمی بھی برقرار رہے۔ مچھلی کے قتلے، مرغی کے پارچے اور کٹلٹس وغیرہ اس طریقہ سے تلے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مکئی کے دانے، بادام اور مونگ پھلی کی گریاں وغیرہ بھی اسی طریقے سے بھونی جاتی ہیں۔

ii- درمیانہ چکنائی میں تلنا (Shallow Frying)

چپلی کباب، شامی کباب، پراٹھے، فرنچ ٹوسٹ اور چانپیں درمیانہ چکنائی میں تلے جاتے ہیں۔ تلی جانے والی شے کی تقریباً آدھی موٹائی چکنائی میں ڈبو دی جاتی ہے اور پھر سرخ یا براؤن کرنے کے بعد اسے چکنائی سے نکال لیا جاتا ہے۔

iii- گہری چکنائی میں تلنا (Deep Frying)

اس طریقے میں چکنائی کی کثیر مقدار استعمال کی جاتی ہے اور تلنے والی چیز اس میں ڈوبی ہوئی ہوتی ہے۔ مثلاً پکوڑے، آلو کے چپس، مچھلی، مرغی، چانپیں وغیرہ۔

(i)

(ii)

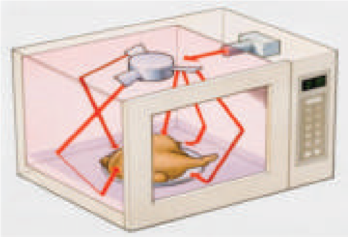
(iii)

4-مائیکروویو میں پکانے کا طریقہ (Microwave Cooking Method)

کھانا پکانے کا یہ جدید سائنسی طریقہ ہے۔ جس میں برقی رو مائیکروویوز (Microwaves) میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ توانائی کی یہ لہریں خوراک کے خلیوں کو نرم بنا دیتی ہیں جس سے پکانے کا دورانیہ بہت کم ہو جاتا ہے، کھانا گھنٹوں کے بجائے منٹوں میں تیار ہو جاتا ہے اور کھانا پکانے کا برتن بہت زیادہ گرم بھی نہیں ہوتا۔ مائیکروویوز چاروں زاویوں سے نہ صرف خوراک کی بیرونی سطح بلکہ چند سینٹی میٹر اندر تک سرایت کر جاتی ہیں اور کھانا گرم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ حرارت چونکہ اندرونی سطح میں پیدا ہوتی ہے اس لیے کھانے میں نمی موجود رہتی ہے اور خوراک خشک، بھربھری اور خستہ نہیں ہوتی۔

مائیکرویوز دھاتوں سے منعکس ہوتی ہیں۔ اس لیے دھات کے بنے ہوئے برتن مائیکروویواوون میں استعمال کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ یہ لہریں کاغذ، شیشے، چینی اور پلاسٹک کے مخصوص برتنوں میں سے با آسانی گزر جاتی ہیں اور ان کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔

پاکستان میں مائیکروویواوون کا استعمال بہت مقبولیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔ تاہم یہ یہاں کے روایتی کھانوں کے لیے مناسب نہیں کیونکہ اس میں سالن کو بھوننے کی سہولت میسر نہیں مگر پھر بھی فاسٹ فوڈز اور کھانوں کو گرم کرنے کے لیے اس کا استعمال بہت تیزی سے رواج پا رہا ہے۔ مائیکروویو جب بھی خریدا جائے اس کی کارکردگی، استعمال اور حفاظت کے بارے میں کتابچے پر تحریر تمام ہدایات کو بغور پڑھنا اور سمجھ لینا چاہیے کیونکہ بعض اوقات ایک معمولی سی کوتاہی بہت بڑے نقصان کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔



6.1.3 پکانے کے دوران غذائیت کو ضائع ہونے سے بچانے کے طریقے

(Cooking Methods which Minimize Nutrient Loss)

خوراک کی خریداری، تیاری، پکنے اور محفوظ کرنے میں مختلف غذائی اجزاء کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقوں کی معلومات ہونے کی وجہ سے افرادِ کنبہ کے لیے متوازن غذا کی فراہمی یقینی بنائی جا سکتی ہے۔ مختلف غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے دوران غذائی اجزا کے ضیاع کو کم سے کم کرنے سے نقصِ غذائیت کے مسئلے پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ ہر وہ غذا جو دیکھنے میں خوش رنگ اور کھانے میں خوش ذائقہ ہو ضروری نہیں کہ غذائیت سے بھرپور بھی ہو۔ اس لیے چاروں گروہوں کی غذاؤں کو پکانے کے طریقوں کے بارے میں جاننا ضروری ہے تا کہ غذائیت سے بھرپور غذا تیار کی جا سکے۔

(i) گوشت کی غذائیت برقرار رکھنا

گوشت میں اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین موجود ہوتی ہیں جو جسمانی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پروٹین کے علاوہ اس میں معدنی نمکیات مثلاً آئرن، فاسفورس، زنک، کاپر اور وٹامن مثلاً وٹامن اے، تھایامین (Thiamine) اور رائبوفلیوین (Riboflavin) بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

1- دھونا: گوشت کو دھونے کے بعد اس کا پانی فوراً نتھار لینا چاہیے۔ اسے زیادہ دیر تک پانی میں بھگو کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ وٹامن اور معدنی نمکیات کے ضیاع کا اندیشہ ہوتا ہے۔ گوشت کو بہتے پانی سے اچھی طرح دھونا ضروری ہے تا کہ وہ مضرِ صحت جراثیم اور مکھیوں کی گندگی سے محفوظ ہو جائے۔ اسے زیادہ دیر کھلی ہوا میں نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ عام درجہ حرارت میں رکھنے سے چند گھنٹوں میں ہی گوشت زہریلا ہو سکتا ہے۔ اس لیے اسے دھونے کے بعد جلد از جلد پکانا یا محفوظ کرنا ضروری ہے۔

2- کاٹنا: گوشت، مرغی، بکرے، گائے یا دیگر کسی بھی قسم کا ہو اس کے ٹکڑے کسی بھی سائز میں کاٹے جا سکتے ہیں۔ بوٹیوں کا سائز چھوٹا بڑا ہونے سے اس کی غذائیت پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔

3- پکانا: i- پکانے سے گوشت نرم اور قابلِ ہضم ہو جاتا ہے۔

ii- گوشت میں موجود چربی و چکنائی پگھل کر گوشت کو نرم اور ذائقے دار بناتی ہے۔ سالن میں یہ چکنائی ضائع نہیں ہوتی لیکن انگاروں پر سینکنے اور سیخ کباب یا تکے بنانے کی صورت میں یہ پگھل کر ضائع ہو جاتی ہے۔

iii- گوشت کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے بلکہ گوشت جونہی گل جائے اسے فوراً اتار لینا چاہیے تا کہ پروٹین کا ضیاع نہ ہو۔

iv- دل، گردے اور کلیجی جلدی نرم ہو کر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے انہیں سٹور کرنے اور بھاپ دینے کے طریقے سے ہلکی آنچ

پر پکانا چاہیے۔ جبکہ مرغی اور مچھلی کو روسٹ کرنے کے طریقے سے پکانا بہتر رہتا ہے۔

(ii) انڈے کی غذائیت برقرار رکھنا

1- انڈے کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ تیز آنچ پر پکانے سے پروٹین سخت ہو جاتی ہے۔ جو انسانی معدہ کے لیے ناقابل ہضم ہوتی ہے۔

2- انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا شامل ہو جاتی ہے۔ جس سے ان کا حجم بڑھ جاتا ہے لیکن ان کی غذائیت پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اس لیے ان کو کیک، پیسٹری، آملیٹ اور مٹھائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(iii) دودھ کی غذائیت برقرار رکھنا

دودھ کی پروٹین نہایت زود ہضم ہوتی ہیں۔ اسے ایک مکمل غذا مانا جاتا ہے کیونکہ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ دودھ میں تپ دق، اسہال اور دیگر بیماریوں کے جراثیم کثیر تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے اس کو ہمیشہ ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔ کچا دودھ صحت کے لیے مضر ہوتا ہے۔

(iv) سبزیوں اور پھلوں کی غذائیت برقرار رکھنا

سبزیاں اور پھل معدنی نمکیات اور وٹامن کے بہترین ذرائع ہیں۔ کچھ وٹامن اور نمکیات ایسے ہیں جو پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں اور کچھ پکانے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے سبزیوں کو پکاتے وقت اگر ذرا سی احتیاط کر لی جائے تو بہت سے اہم غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

(1) سبزیاں: سبزیوں کو خریدتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

i- سبزی ہمیشہ تازہ اور اچھی قسم کی خریدنی چاہیے۔ اچھی سبزی داغ دھبوں اور شکنوں سے پاک ہونی چاہیے۔

ii- سبزی کو ہوادار جگہ یا فریج میں محفوظ کرنے کا مناسب انتظام کرنا چاہیے۔

iii- تازہ سبزی کو تیز روشنی، دھوپ اور زیادہ درجہ حرارت سے محفوظ رکھنا چاہیے۔

iv- آلو، پیاز، اروی وغیرہ زیادہ دنوں تک محفوظ رہ سکتے ہیں جبکہ پالک، ٹماٹر، بینگن اور مٹر وغیرہ جلدی خراب ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ان کو کم مقدار میں خریدنا چاہیے۔

v- جہاں تک ممکن ہو سکے سبزیوں کو کچا، تازہ اور قدرتی حالت میں کھانا چاہیے۔

سبزیوں کو پکانا: سبزیوں کو پکاتے وقت عام طور پر تین مراحل سے گزارا جاتا ہے یعنی دھونا، کاٹنا اور پکانا۔ ان تینوں مراحل میں غذائیت کو

برقرار رکھنے کے طریقے درج ذیل ہیں۔

1-دھونا : i- سبزیوں کو کاٹنے اور چھیلنے سے قبل دھونا ضروری ہے تاکہ ان کی بیرونی سطح پر لگے ہوئے جراثیم اور مٹی صاف ہو جائیں۔ کیونکہ چھیلنے یا کاٹنے کے بعد دھونے سے ایک تو ان کی غذائیت پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتی ہے دوسرے سبزی چھیلتے اور کاٹتے وقت مٹی و جراثیم ہاتھوں پر لگ کر چھیلی ہوئی سبزی کے اندر تک چلے جاتے ہیں۔ جس سے وہ مضر صحت ہو جاتی ہے۔

ii- سبزیوں کو تازہ رکھنے کے لیے کاٹنے سے قبل اگر پانی میں دو یا تین بڑے چمچے سرکہ ڈال کر دھوئیں تو وہ کافی دیر تک تازہ رہ سکتی ہیں اور جراثیم بھی مر جاتے ہیں۔

2- کاٹنا: i- جہاں تک ممکن ہو سکے کوشش کرنی چاہیے کہ سبزیوں کا چھلکا نہ اتارا جائے۔ مثلاً بینگن، گاجر، کھیرا وغیرہ۔ اگر چھلکا اتارنا ضروری ہو تو پھر سبزیوں مثلاً ٹینڈے، کدو، شلجم، اروی اور آلو وغیرہ کا چھلکا کسی تیز دھار چاقو سے باریک باریک اتاریں کیونکہ بیشتر وٹامن اور نمکیات سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے کے بالکل نیچے ہوتے ہیں جو موٹا چھلکا اتارنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

ii- سبزیوں کو پکانے سے بہت دیر پہلے کاٹ کر یا چھیل کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ عمل تکسید سے وٹامن سی کے ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

iii- سبزیوں کو قدرے بڑے اور موٹے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔ مثلاً کدو، شلجم، گاجر اور آلو وغیرہ، اگر بہت چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر پکایا جائے تو پانی میں حل پذیر وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن سی اور معدنی نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔

iv- کٹی ہوئی سبزیوں مثلاً کدو، بینگن، آلو وغیرہ کو زیادہ دیر تک پانی میں بھگو کر نہیں رکھنا چاہیے۔ کیونکہ اس طرح سے وٹامن اور معدنی نمکیات پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

3- پکانا: سبزیوں کو پکاتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔

i- سبزیوں کو پکاتے وقت صرف اسی قدر پانی ڈالنا چاہیے جس میں وہ آسانی سے پک جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

ii- سبزیوں کو جس برتن میں پکایا جائے اس پر ڈھکن ضرور دینا چاہیے۔ دیگچی کو کھلا رکھنے یا ڈھکن بار بار اتار کر چمچ ہلانے سے ہوا کی آمیزش سے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

iii- ثابت سبزی کے سالن میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ اس لیے سبزیوں کو نرم اور خستہ ہوتے ہی پکانا بند کر دینا چاہیے۔

iv- سبزی کو صرف اسی مقدار میں پکائیں جو ایک وقت میں استعمال ہو جائے۔ باسی سالن بار بار گرم کرنے سے غذائی اجزاء کا ضیاع ہوتا ہے۔

v- اگر سبزی کا شوربے والا سالن پکانا مقصود ہو تو بہتر ہے کہ سبزی بھوننے کے بعد اس میں پانی ابال کر ڈالا جائے۔ اس طرح غذائی اجزاء محفوظ رہتے ہیں۔

vi- منجمد سبزیوں کو پگھلانے کی بجائے ان کو ابلتے پانی میں ڈال کر فوراً پکا لینا چاہیے۔

2- پھل

i- تازہ پھل کے چھلکے بے داغ، بغیر سلوٹ کے صاف ستھرے ہونے چاہییں۔ ان کو تازہ پانی سے اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔

ii- چھلکے سمیت کھائے جانے والے پھل مثلاً امرود اور سیب وغیرہ کو زیادہ اچھی طرح دھو کر کھانا چاہیے۔ کیونکہ ان میں وٹامن و معدنی نمکیات کے علاوہ سیلولوز بھی موجود ہوتا ہے۔ جو نظام ہضم کے لیے مفید ہے اور قبض کشا تصور کیا جاتا ہے۔

iii- اگر پھل کا چھلکا اتارنا مقصود ہو مثلاً آم، خربوزہ، آڑو وغیرہ تو ان کا چھلکا باریک باریک اُتاریں۔

iv- تازہ پھل کو اگر ایک دو دن تک رکھنا مطلوب ہو تو اس کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر دھوپ اور روشنی سے بچا کر رکھیں۔ اگر انہیں فریج میں رکھا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

v- تازہ پھل مثلاً کیلا، آڑو، آلو بخارا وغیرہ زیادہ روز کے لیے خریدنے ہوں تو انہیں قدرے کچی حالت میں خریدنا چاہیے تاکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ پک کر استعمال کے لیے تیار ہو جائیں۔

vi- پھل کی خریداری کے فوراً بعد اسے زیادہ پکے اور کم پکے کی درجہ بندی میں الگ الگ کر لینا چاہیے۔ زیادہ پکے ہوئے پھل پہلے استعمال کریں تاکہ وہ مزید پک کر خراب نہ ہوں۔

(v) چاول، اناج اور دالوں کی غذائیت برقرار رکھنا

یہ تمام نباتاتی غذائیں ہیں اور نسبتاً کم قیمت ہونے کی بناء پر پوری دنیا میں بہتات سے استعمال کی جاتی ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے ان میں نشاستہ، شکر، پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اناج میں گیہوں، مکئی، جوار، باجرہ، چاول، اور دالیں شامل ہیں۔

1- اناج کو پکانے کے مقاصد سیلولوز کو نرم کرنا، پروٹین اور نشاستہ کو پکانا، ذائقہ پیدا کرنا اور انسانی معدہ کے لیے قابل ہضم بنانا ہیں تا کہ یہ جزو بدن ہو سکے۔

2 گندم کو پیس کر آٹے کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گندم کا بیرونی چھلکا جسے بھوسی (Bran) کہتے ہیں جو پسوائی کے دوران اتار دیا جاتا ہے۔ جس سے معدنی نمکیات، تھایامین، آئرن، فاسفورس اور میگنیشیم کے ساتھ ساتھ غذائی ریشہ بھی (جو نظام ہضم کو درست رکھنے کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے) ضائع ہو جاتا ہے۔

3- دالوں کو گلانے کے لیے اگر پریشر ککر کا استعمال کیا جائے یا انہیں بند ڈھکن والی دیگچی میں پکایا جائے تو ان میں موجود غذائیت کو محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ دالیں چونکہ دیر سے گلتی ہیں اس لیے انہیں پکانے سے قبل بھگونا ضروری ہے اور بھگوئے ہوئے پانی ہی میں پکانے سے غذائیت کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔

4- چاولوں کو پکانے سے پہلے بھگونا ضروری ہے۔ اس لیے ان کو بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکانا چاہیے۔ اکثر لوگ چاولوں کو ابال کر ان کا پانی گرا دیتے ہیں۔ جس سے پانی میں چل پذیر وٹامن اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے چاول پکانے کے لیے پانی کی صرف اتنی ہی مقدار ڈالی جائے جس میں چاول گل جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

5- اناج کی پکوائی پر، اناج کے دانوں کا سائز، پانی کی مقدار، چھلکے کی موجودگی یا غیر موجودگی، درجہ حرارت اور پکانے کا طریقہ اثر انداز ہوتا ہے۔ اس لیے اناج جب غذا کی صورت میں کھانے کے لیے پیش کیے جائیں تو ان کا ذائقہ لذیذ، سیلولوز نرم اور گٹھلیاں موجود نہیں ہونی چاہییں اور یہ اچھی طرح گلے ہوئے ہونے چاہییں۔

6.2 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات (Safety in the Kitchen)

کسی بھی گھر کی تعمیر میں باورچی خانہ گھر کے بقیہ حصوں سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ باورچی خانے میں کام کرنے والے کے لیے درجہ حرارت آرام دہ ہو، کھانے کے کمرے سے نزدیک ترین واقع ہو، باورچی خانے کا سائز افرادخانہ کی ضروریات وتعداد کے مطابق ہو، کھلا اور ہوادار ہو اور پانی و روشنی کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے۔ باورچی خانے میں سامان کی ترتیب اس طرح کی جائے کہ کام میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ کھانے کی تیاری، پکانے اور دھونے کے مراکز پر تمام ضروری انتظام مکمل ہو مثلاً تیاری کے مرکز کے قریب چاقو، چھری، سبزی یا گوشت دھونے اور کاٹنے کے برتن اور پانی کا سنک وغیرہ موجود ہو۔ اسی طرح پکانے کے مرکز کے آس پاس دیگچی، چمچے، توا اور مصالحہ جات وغیرہ ترتیب وار رکھے ہوں تا کہ ہر چیز بآسانی دستیاب ہو اور تھکان کم سے کم ہو۔ ایک محفوظ باورچی خانے میں مندرجہ ذیل امور کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

1- باورچی خانے کے کاؤنٹر اور شیلف مناسب اونچائی کے ہونے چاہییں۔

2- تازہ ہوا اور روشنی کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔

3- قدرتی روشنی کے علاوہ مصنوعی روشنی اور بجلی کے بلب کے لیے جگہ مناسب ہونی چاہیے۔

4- برتنوں کو دھونے اور رکھنے کے لیے مناسب اور کافی جگہ ہونی چاہیے۔

5- گندے پانی کے نکاس کا بہتر انتظام ہونا چاہیے۔۔

6- مچھر اور مکھیوں سے بچاؤ کے لیے جالی دار دروازہ اور کھڑکی ہونی چاہیے۔

7- اخبار یا خشک کاغذ کو آگ کے قریب نہیں رکھنا چاہیے۔

8- چولہے کے قریب کوئی کپڑا یا پردہ لٹکا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔

9- سستی اور غیر معیاری بجلی کی مصنوعات یا سامان کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے۔

10- باریک یا چھوٹے کپڑوں سے گرم دیگچی اٹھانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

11- تیل یا چکنائی گرم کرتے ہوئے احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

12- بجلی کے سامان مثلاً فریج، ڈیپ فریزز، ٹوسٹر یا گرائینڈر وغیرہ کا وقتاً فوقتاً معائنہ کسی ماہر کاریگر سے کروانا چاہیے۔

13- ساس پین یا فرائی پین کا ہینڈل ایک جانب اور چولہے سے باہر نکلا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔

14- زنگ آلود برتنوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کیونکہ ان سے بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

15- باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے فرائی پین میں موجود گھی کو اگر آگ لگ جائے تو اس کو فوراً چولہے سے اتار کر ڈھکن سے ڈھک دینا چاہیے۔

16- پریشر ککر کو کھولنے سے قبل اس کے اندر سے تمام بھاپ نکلنے دینی چاہیے۔

17- چولہے کا سائز دیگچے سے بہت چھوٹا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ دیگچے کے گرنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

18- کھانا پک جانے پر چولہے کو فوراً بند کر دینا چاہیے۔

19- کھانا پکانے کے لیے اگر گیس استعمال کی جا رہی ہو تو گیس کے چولہے کو ہمیشہ صحیح حالت میں ہونا چاہیے اور اس بات کا پورا اطمینان کر لیں کہ گیس کہیں سے خارج (Leak) نہ ہو رہی ہو۔ رات کو سوتے وقت چولہے کے پاس نصب ہینڈل (Valve) کو بند کر دینا چاہیے۔

20- برتن استعمال کے لحاظ سے آگے پیچھے رکھنے چاہییں مثلاً روزانہ استعمال میں آنے والے برتن آگے اور کبھی کبھار استعمال میں آنے والے برتن زیادہ اونچائی والے خانوں میں پیچھے کی طرف، جبکہ بھاری برتن ہمیشہ نچلے خانوں میں رکھنے چاہییں۔

6.2.1 باورچی خانے میں حادثات کی روک تھام (Prevention of Accidents in Kitchen)

باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات زیادہ تر غیر محفوظ اقدامات اور لاپرواہی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ باورچی خانے میں گھر کے دوسرے مقامات کی نسبت آگ لگنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ باورچی خانے کے کیلئے فرش پر پھسلنا، بھاری اور گرم برتنوں کا گر جانا اور تیز دھار آلات سے ہاتھ زخمی ہو جانا ایسے حادثات ہیں جو آئے دن باورچی خانے میں پیش آتے رہتے ہیں۔ ان کی روک تھام کی تدابیر درج ذیل ہیں۔

حادثے کا مرکز	وجوہات	بچاؤ کی تدابیر
فرش پر گرنا یا پھسلنا	1- گیلا یا نم دار فرش 2- فرش پر کھانے پینے کی اشیا کے ذرات یا چکنائی کا گرنا 3- جھاڑو یا فرش صاف کرنے کا پوچا باورچی خانے کے کسی حصہ میں رکھا ہونا	1- فرش صاف ستھرا اور خشک ہو 2- کھانا پکانے سے پہلے اور بعد میں روزانہ صفائی کی جائے 3- صفائی کا سامان رکھنے کے لیے کسی مخصوص جگہ پر انتظام کیا جائے
ہلکے آلات سے زخمی ہونا	1- چاقو، چھری، قینچی یا دوسرے تیز دھار آلات کا نامناسب استعمال کرنا 2- کند یا ٹوٹے ہوئے آلات کا استعمال کرنا 3- آلات رکھنے کی جگہ کا نامناسب بندوبست ہونا	1- تمام تیز دھار آلات صاف ستھرے اور بچوں کی پہنچ سے دور ہوں 2- تیز اور نوکدار دھار کے آلات کا استعمال کیا جائے 3- آلات کے لیے مناسب جگہ مخصوص کی جائے
بھاری برتن	1- بھاری برتن مثلاً پتیلے کڑاہی یا پریشر ککر کا اوپر والے خانوں میں رکھنا 2- گرم دیگچی کا چولہے کے کنارے پر رکھنا 3- چولہا بلاوجہ جلتے رہنا 4- اوون کا دروازہ کھلا رہ جانا	1- بھاری برتنوں کو باورچی خانے کے نیچے والے خانوں میں رکھیں تاکہ ان کے گرنے کا احتمال نہ ہو 2- گرم دیگچی کو چولہے کے درمیان میں رکھیں اور برتنوں کے ہینڈل چولہے سے باہر کی طرف نہ نکلے ہوں 3- کھانا پکانے کے بعد چولہا فوراً بند کر دیا جائے 4- اوون کا دروازہ فوری بند کر دیا جائے
لباس	1- کھلے کف یا بٹن، ایپرن کا ڈھیلا ہونا، لہراتے ہوئے کپڑے یا دوپٹے اور نائلون کے کپڑے کا استعمال کرنا 2- غیر محفوظ جوتوں کا استعمال کرنا، پھسل جانا	1- مناسب لباس، کف، بٹن اور ایپرن کا درست استعمال کیا جائے نیز نائیلون کے کپڑے استعمال نہ کیے جائیں 2- محفوظ اور نا پھسلنے والے جوتے یا چپل استعمال کیے جائیں

6.2.2 باورچی خانے میں حادثات کی صورت میں ابتدائی طبی امداد
(First-aid in case of Minor Accidents in the Kitchen)

باورچی خانے میں حادثات پر فوری طور پر قابو پانے کے لیے ابتدائی طبی امداد کٹ (Firstaid Kit) کا ہونا ضروری ہے۔ اس کٹ میں ڈیٹول، برنال، لال دوائی (Mercurochrome Lotion)، ٹنکچر آیوڈین (Tincture Iodine)، درد دور کرنے والی دوائیں، روئی کا بنڈل، جراثیم سے پاک پٹیاں، زخموں پر چپکنے والی پٹیاں اور رولر پٹیاں موجود ہونی چاہئیں۔

1- باورچی خانے میں کام کرتے وقت اکثر و بیشتر آگ سے ہاتھ یا بازو جل جاتا ہے۔ متاثرہ حصہ پر برنال، سرکہ، نیلی روشنائی، سرسوں کا تیل یا آئل لگانے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ جلے ہوئے حصے پر پٹی نہ باندھیں اس سے زخم مزید خراب ہوسکتا ہے۔ جلی ہوئی جلد پر اگر چھالا بن جائے تو اس کو ہرگز نہ پھوڑیں۔ اگر چھالہ خود پھوٹ جائے تو اس پر برنال لگادیں۔

2- چوٹ یا گرنے کی صورت میں زخم کو ڈیٹول کے محلول سے صاف کریں اور زخم پر ٹنکچر آیوڈین یا مرکیوروکروم لگائیں۔

3- معمولی چوٹ یا زخم لگنے سے بہت کم خون بہتا ہے جو عموماً خود بخود بند ہوجاتا ہے اگر خون بہنا بند نہ ہو تو اس پر ٹنکچر آیوڈین یا لال دوائی لگائیں۔ اگر زخم بہت گہرا ہو تو ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

4- اگر باورچی خانے میں گیس پھیلنے کی وجہ سے حادثہ پیش آجائے تو متاثرہ فرد کو کھلی اور صاف ہوا میں لے جائیں اور اس کے کپڑے ڈھیلے کردیں۔

5- اگر کوئی فرد زہریلی شے کھا یا پی لے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ڈاکٹر تک پہنچنے سے پہلے مریض کو قے کروانے کی کوشش کریں۔ قے کروانے کے لیے مریض کو زیادہ نمک ملا پانی پلائیں تاکہ معدہ صاف ہوجائے۔

اہم نکات

1 مختلف غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے اصول و قواعد اپنانے کا بنیادی نقطہ نگاہ یہ ہونا چاہیے کہ غذائیں فائدہ مند ہوں، جراثیم سے پاک ہوں اور نہ صرف لذت آمیز ہوں بلکہ انسانی معدہ کے لیے قابل ہضم بنائی جاسکیں۔

2 کھانا پکانے سے غذا کو دلکش اور خوش رنگ بنایا جاسکتا ہے، غذا کے حجم و مقدار میں اضافہ کیا جاسکتا ہے اور بعض کچی غذاؤں کی ناگوار بو کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

3 کھانے کی رنگت، ہیئت اور ذائقے پر پکانے کے کئی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پروٹینی غذائیں مثلاً گوشت، مچھلی اور انڈے کی

پروٹین تیز تپش سے سخت ہو جاتی ہے اور دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ گوشت کو پکانے سے اس کی لذت اور خوشبو میں اضافہ ہوتا ہے۔

4 دودھ کو کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ نیم گرم دودھ معدے کے لیے زود ہضم ہوتا ہے۔

5 بعض کھانوں میں انڈے کی شمولیت سے پکوان کی کوالٹی بہتر ہو جاتی ہے اور غذائیت بھی دوبالا ہو جاتی ہے۔

6 سبزیوں کو پکانے سے ان میں موجود نشاستہ زود ہضم ہو جاتا ہے، سیلولوز بھی نرم ہو جاتا ہے اور سبزیوں کی رنگت و ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے۔

7 نشاستہ دار غذائیں پکانے سے ان کے حجم میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ معدے کے لیے طمانیت بخش ہوتی ہیں اور مطلوبہ حراروں کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہیں۔

8 کھانا پکانے کے لیے خشک پکانے، تر پکانے، تلنے اور مائیکروویو کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

9 خشک پکانے کے طریقے میں بھاپ اور پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ تنور پذیری، سینکنا اور بھوننا اس کے عام طریقے ہیں۔

10 تر پکانے کے طریقے میں ابالنا، بھاپ میں پکانا اور سٹو (Stew) کرنا شامل ہیں۔

11 تلنے کے لیے کم چکنائی، درمیانہ چکنائی اور گہری چکنائی میں تلنے کے طریقے استعمال ہوتے ہیں۔ چکنائی کو ایک خاص درجہ حرارت تک گرم کر کے اس میں مختلف چیزیں تلی جاتی ہیں۔

12 مائیکروویو کھانا پکانے کا جدید سائنسی طریقہ ہے۔ جس سے زیادہ تر فاسٹ فوڈز (Fast Foods) تیار کیے جاتے ہیں۔

13 پکانے کے دوران میں غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے چند اصول اپنائے جاتے ہیں تا کہ غذائیت سے بھرپور غذائیں افرادِ خانہ کو فراہم کی جا سکیں جو نہ صرف خوش رنگ اور خوش ذائقہ ہوں بلکہ غذائی ضروریات کی فراہمی کا بھی ذریعہ ہوں۔

14 گوشت کو کھلے پانی میں دھونے کے بعد جلد از جلد پکانا ضروری ہے تا کہ عام درجہ حرارت پر زیادہ دیر تک کھلا نہ پڑا رہے۔ گوشت کو ضرورت سے زیادہ پکانے سے پروٹین ہضم نہیں ہوتی۔

15 دودھ کو ابالنے سے اس میں موجود تپ دق، اسہال اور دیگر بیماریوں کے جراثیم تلف ہو جاتے ہیں۔

16 سبزیوں اور پھلوں کو تیز روشنی، دھوپ اور زیادہ درجہ حرارت سے بچانا چاہیے۔ دھونے، کاٹنے اور پکانے کے دوران ان کے وٹامن اور معدنی نمکیات کو ضائع ہونے سے بچانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

17 چاول، چنے اور دال پکانے کے لیے ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکانا چاہیے اور زائد پانی گرانا نہیں چاہیے تا کہ وٹامن کا ضیاع نہ ہو۔

18 اناجوں سے کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، تھایامین، آئرن، فاسفورس اور میگنیشیم ہمارے جسم کو مہیا ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے لیکن ان کو پکا کر نرم اور زود ہضم بنانا ضروری ہے۔

19 باورچی خانے کے تینوں مراکز مثلاً کھانے کی تیاری، پکانے اور دھونے کے مراکز میں ایسی حفاظتی تدابیر اختیار کی جائیں جو کم سے کم حادثات کا باعث بنیں۔

20 محفوظ باورچی خانہ ترتیب دیتے ہوئے اس کے فرش، کاؤنٹر، چولہے، برتن اور آلات کا صاف ستھرا، قابل استعمال اور مقررہ جگہ پر موجود ہونا ضروری ہے۔ نیز باورچی خانے میں ابتدائی طبی امداد کٹ موجود ہونی چاہیے تاکہ حادثات کی صورت میں فوری اقدامات کیے جاسکیں۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) سیلولوز والی سبزیاں پکائے بغیر انسانی جسم کے لیے کیسی ہوتی ہیں؟
(الف) غذائیت بخش (ب) ناقابل ہضم
(ج) زود ہضم (د) جراثیم آلود

(ii) پکانے سے غذا کیسی ہو جاتی ہے؟
(الف) بے ذائقہ (ب) لذیذ اور ذائقہ دار
(ج) بدمزہ (د) ہضم نہیں ہوتی

(iii) دودھ کو کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
(الف) وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں (ب) بالائی آ جاتی ہے
(ج) پروٹین سخت ہو جاتے ہیں (د) پیلاہٹ مائل ہو جاتا ہے

(iv) پکانے سے انڈے کی پروٹین کیسی ہو جاتی ہے؟
(الف) پھیل جاتی ہے (ب) سخت ہو جاتی ہے
(ج) نرم ہو جاتی ہے (د) زود ہضم ہو جاتی ہے

(v) چنوں اور دالوں کو گلانے کے لیے بعض اوقات میٹھے سوڈے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے کون سا غذائی جزو ضائع ہو جاتا ہے۔
(الف) پروٹین (ب) نشاستہ
(ج) وٹامن (د) چکنائی

(vi) تر پکانے کے طریقے میں کیا استعمال ہوتا ہے؟

(الف) پانی (ب) چکنائی
(ج) کوئلے (د) اوون

(vii) باورچی خانے میں کام کرنے کے کتنے مراکز ہیں؟

(الف) 2 (ب) 3
(ج) 4 (د) 5

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) کھانا پکانے کے تین مقاصد کون کون سے ہیں؟
(ii) دودھ پر پکانے کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
(iii) خشک پکانے کے طریقے کون سے ہیں؟
(iv) مائیکروویو میں پکانے سے کیا مراد ہے؟
(v) گوشت کی غذائیت کیونکر برقرار رکھی جا سکتی ہے؟
(vi) ابتدائی طبی امداد کٹ سے کیا مراد ہے؟

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) دودھ، انڈے اور گوشت کی رنگت، ہیئت اور ذائقے پر پکانے کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
(ii) کھانا پکانے کے مختلف طریقے لکھیں۔
(iii) محفوظ باورچی خانے کی خصوصیات بیان کریں۔
(iv) باورچی خانے میں حادثات اور ان کی روک تھام پر نوٹ لکھیں۔

عملی کام (Practical Work)

درج ذیل ڈشیں بنائیں اور پیش کریں۔

-1 انڈے:

(i) تلا ہوا انڈا (ii) آملیٹ

2- **دودھ :**

(i) کسٹرڈ (ii) فرنی

3- **گوشت :**

(i) مرغی کا قورمہ (ii) قیمہ پیاز

4- **سبزیاں:**

(i) آلو پالک کی بھجیا (ii) سبزیوں کا سوپ

5- **اناج :**

(i) آلو بھرے پراٹھے (ii) مٹر پلاؤ

📌 باورچی خانے میں استعمال ہونے والے آلات کا ایک چارٹ بنائیں اور ان کے استعمال، احتیاط اور غیر محفوظ استعمال سے ہونے والے حادثات کی نشاندہی کریں۔