



ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਯਾਦ ਕਰੋ, ਕੱਲ੍ਹੁ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਧਾ ਸੀ ? ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੀ ਕੁਝ ਖਾਧਾ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਧੇ। ਅਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ? ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਖਾਪੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਮਿਲਣਗੇ।

2.1 ਕੱਲ੍ਹੁ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਧੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ :-

ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਲੌਂਘੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਚਾਹ ਪਾਣੀ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ



ਉਦੇਸ਼

- * ‘ਭੋਜਨ’ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ।
- * ਹਰੇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।
- * ਤੰਦਰੂਸਤ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ।
- * ‘ਕੁਪੋਸ਼ਣ’ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ।
- * ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਯਤਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।

2.1 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਤੰਦਰਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵ

ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜਿਉਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਕ ਅਵਸਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਇਕ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜ ਵੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਓ! ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ।

2.1.1 ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ, ਖੇਡਣ, ਖਾਣ ਪੀਣ, ਘਰ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



2.1.2 ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਛੁੱਲਣ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬਾਲਕ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਰਮਿਆਨ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਸਰੀਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਛੁੱਲਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਲਈ ਭੋਜਨ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2.1.3 ਭੋਜਨ ਰੋਗਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਸਰੀਰਕ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੰਦਰਸਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



2.1.4 ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪੰਥ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਭੇਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਭੇਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 2.1

ਅਨੁਰਾਧਾ ਅਤੇ ਸੋਨਾਲੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਛੋਟੇ ਭਰਾਅਤੇ ਇਕ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਚਾਨਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਤਾ ਵੀ ਮਰ ਗਿਆ। ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਬਦਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਭੈਣਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਆਲਮ ਵਿਚ ਭੁੱਬ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੱਸਣੀ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪਿਆ। ਪੋਸ਼ਕ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਨੁਰਾਧਾ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਸੋਨਾਲੀ ਬਚ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੂਝਦੀ ਰਹੀ ਸੀ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਪਈ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ :-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਭੈਣਾਂ ਨੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ?

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਿਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

2.1.5 ਭੋਜਨ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਭੁੱਖ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

2.1.6 ਸਮਾਜਕ ਕੰਮ

ਸਾਡੀ ਸਮਾਜਕ ਹੋਂਦ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾਂ ਸੁਭਾਅ ਜਾਂ ਮੂਡ ਵਾਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2.1.7 ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ

ਸਮਾਜਕ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਵੰਨਗੀਆਂ ਜਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਪਿਆਰ, ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਖਿਲਾਉਣਾ, ਮਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

2.2 ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ? ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਉੱਰਜਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ? ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਵਿਅਕਤੀ, ਇਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਕੇ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿਚ ਕਈ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਲੁਕਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਤੱਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ :-

- * ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (Carbohydrates)
- * ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Proteins)
- * ਚਿਕਨਾਈ (Fats)
- * ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins)
- * ਖਣਿਜ (Minerals)
- * ਰੇਸ਼ੇ (Fiber)
- * ਪਾਣੀ (Water)

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



2.3 ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਸਰੋਤ

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਂਗੇ।

2.3.1 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (Carbohydrates)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਲਈ ਬਾਲਣ ਜਾਂ ਈਂਧਣ (Fule)। ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਈਂਧਣ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

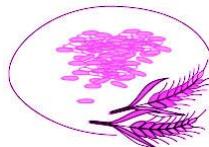
ਹਾਂ, ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਆਲੂ, ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੰਡ ਅਤੇ ਮੈਦਾ ਵਿਚ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੰਡ (Sugar) : ਖੰਡ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਖੰਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਖੰਡ ਜਾਂ ਚੀਨੀ, ਸ਼ੱਕਰ (Sugar) ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਮੈਦਾ (Starch) : ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਖੰਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੌਦੇ ਜਾਂ ਬੂਟੇ, ਮੈਦੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਉੱਰਜਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਦੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਿਚ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸਮਾ ਕੇ ਉੱਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਭੋਜਨ, ਮੈਦੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਾਲਾਂ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਆਦਿ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਗੁੜ ਆਦਿ।

ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਚਾਰ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੇ ਕੰਮ	ਸਰੋਤ
* ਉੱਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।	ਮੈਦੇ (ਸਟਾਰਚ) ਦੇ ਸਰੋਤ : - ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਬਾਜਰਾ, ਮੱਕੀ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਰਬੀ ਆਦਿ।
* ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।	
* ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।	ਖੰਡ ਦੇ ਸਰੋਤ ਖੰਡ ਜਾਂ ਚੀਨੀ, ਜੈਮ, ਸ਼ਹਿਦ, ਗੁੜ, ਮੁਰੱਬਾ ਆਦਿ।
* ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।	

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

2.3.2 ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Proteins)

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਚੁੱਕੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਅੰਗ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਖੂਨ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾ ਖਾਈਏ, ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪਸੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਸੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਪਸੂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਨੂੰ ਚਾਰ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਕਿਲੋ ਮਗਰ ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸ਼ਿਵਾ ਦਾ ਭਾਰ 52 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 52 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

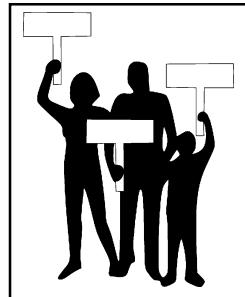
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ	ਸਰੋਤ
* ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।	ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ—ਮਾਸ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੀ/ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ, ਦੁੱਧ ਦਹੀ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ।
* ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।	
* ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।	
* ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ, ਐਂਜਾਈਮਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਦਾਲਾਂ, ਮਾਰ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਗਿਰੀਆਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 2.2

ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਟੇਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਦਰਜ ਕਰੋ :-

ਮੈਂਬਰ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ (ਕਿਲੋ ਵਿਚ)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ (ਗ੍ਰਾਮ/ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)
ਖੂਦ		
ਪਿਤਾ ਜੀ		
ਮਾਤਾ ਜੀ		
ਭਰਾ/ਭੈਣ		





2.3.3 ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਵਸਾ (Fats)

ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਵਸਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਂ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਨਵਰ ਚਿਕਨਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਨੂੰ ਪੌਦਾ ਚਿਕਨਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ, ਚਿਕਨਾਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਚਿਕਨਾਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਸਿਰਫ 30 ਗ੍ਰਾਮ (ਦੋ ਚਮਚ) ਰੋਜ਼ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ, ਬਿਸਕੁਟ, ਪਕੋੜੇ ਅਤੇ ਪੈਟੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਚਿਕਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਕੰਮ

- * ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਰਜਾ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- * ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਖਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਏ, ਡੀ ਅਤੇ ਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਜ਼ੂਕ ਅੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ—ਦਿਲ, ਮਿਹਦਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ

ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਬਨਸਪਤੀ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਚਾਕਲੇਟ ਆਦਿ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 2.3

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਸਿਕ ਔਸਤ ਖਪਤ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਔਸਤ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਵੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਛਤੀ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਖਪਤ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ? ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਰਸਾਓ :—

- * ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਤੇਲ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਕੁੱਲ ਖਪਤ (ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਲਿਟਰ)
- * ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਘਿਓ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਕੁੱਲ ਖਪਤ (ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਲਿਟਰ)
- * ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
- * ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਂਬਰ/ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕੁਲ ਖਪਤ ਹੈ।
- * ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਂਬਰ/ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕੁਲ ਖਪਤ ਹੈ।
- * ਇਸ਼ਾਰਾ—ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਖਪਤ—ਕੁੱਲ ਖਪਤ/ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
- * ਇਸ਼ਾਰਾ—ਇਕ ਲਿਟਰ ਤੇਲ-90 ਗ੍ਰਾਮ ਲਗਭਗ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.1

1. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਚਾਰ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ ?

.....
.....
.....

2. ਸਹੀ ਬਦਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਰੇਕ ਕਥਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :-

ਉ. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਉ. ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਰਜਾ।
ਵਰਤੋਂ ਹੈ।

ਅ. ਉਰਜਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿਕਨਾਈ ਅ. ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ
ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ।

ਇ. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇ. ਸਰੀਰ ਕੇ ਨਾਜ਼ੂਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ।
ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ

3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ :-

ਨੰ.	ਭੋਜਨ	ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਨੰ.	ਭੋਜਨ	ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ
ਉ	ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ		ਖ	ਦੁੱਧ	
ਅ	ਮੱਖਣ		ਗ	ਗੜ	
ਇ	ਬਣਾਉਟੀ ਘਿਓ		ਘ	ਕਣਕ	
ਸ	ਪਨੀਰ		ਛ	ਅੰਡਾ	
ਹ	ਦਾਲ		ਚ	ਸ਼ਕਰਗੰਦੀ	
ਕ	ਮਾਸ		ਛ	ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ	

4. ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਬੁਝਾਰਤ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਭੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੇਟਵੀਆਂ
ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਉੱਤਰ
ਲਿਖੋ:-

ਬਿ	ਮੀ	ਧੀ	ਬ	ਰ
ਜਿ	ਪ੍ਰੋ	ਉ	ਹ	ਤੀ
ਟ	ਟੀ	ਵ	ਸਾ	ਪ
ਪੂ	ਨ	ਮ	ਅ	ਸ
ਆ	ਸ਼	ਲਿ	ਨਾ	ਪਿ
ਲੂ	ਫ	ਕ	ਜ	ਦੀ
ਖ	ਗਿ	ਬ	ਚ	ਮੁ





- ਉ) ਕਿਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
- ਅ) ਅੰਡੇ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ?....
- ਇ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ
- ਸ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ...

2.3.4 ਖਣਿਜ (Minerals)

ਖਣਿਜ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ (ਜ਼ਿਰਾਵਾਂ) ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਹਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਖਣਿਜ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਵਿਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੈਮਾਗਲੋਬਿਨ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖਣਿਜ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦੇ ਰੂਪ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖਣਿਜ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੂਝਮ ਖਣਿਜ (ਝਜਫਗਰ ਝਜਅਕਗੁਤ) ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਅਜੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਭੈਣ ਪ੍ਰਿੰਕਾ, ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ? ਮਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਫੋਟੋ ਦਿਖਾਏ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫੋਟੋ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਐਨੇ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਗਏ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਅਜੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਕਾ ਨੂੰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਕਿਹੜੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹਨ :-

ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਕੰਮ	ਸਰੋਤ
* ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ।	ਦੁੱਧ
* ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ	ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
* ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ।	
* ਨਸਾਂ ਦੀ ਆਮ ਵਾਂਗੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਕੇ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।	

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਉ. ਕੈਲਸੀਅਮ (Calcium)

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ-

ਕੰਮ

- ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਕੇ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਖਮ ਉੱਤੇ ਇਕ ਸਖ਼ਤ ਪੇਪੜੀ ਜਾਂ ਖਰੀਂਢੀ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਰੁਕਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਜਾਣਾ, ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਪੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣ ਛੁੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਵਧਣ ਛੁੱਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਅੱਂਤ ਨੂੰ ਵੀ ਵਾਪੂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗਰਭ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਛੁੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੈਲਸੀਮਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤ

- * ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ। ਇਹ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- * ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਕੜ੍ਹੀ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਅ. ਲੋਹਾ (Iron)

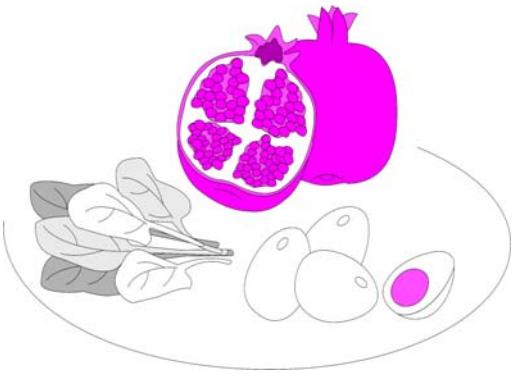
ਲੋਹਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਵਿਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਰਗੇ ਯੋਗਿਕ ਦੇ ਬਣਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ (10-19 ਸਾਲ) ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 2.2



ਸਰੋਤ

- * ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਸਰੋਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਸਾਗ, ਮੇਥੀ, ਪੁਦੀਨਾ ਆਦਿ।
- * ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਪੌਦੇ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- * ਮਿਹਦਾ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ।
- * ਗੁੜ
- * ਖਜੂਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਰ



ਗਤੀਵਿਧੀ 2.3

ਆਂਵਲੇ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਸਤਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਧਾ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਂਵਲੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

੯. ਆਇਓਡੀਨ (Iodine)

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰੈਟੀਨਿਜ਼ਮ (Cretinism) ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੁੱਧੂਪਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

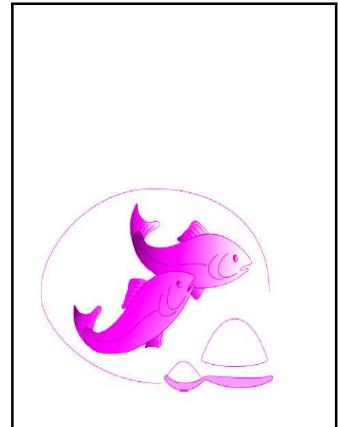
ਕੰਮ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਿਲਟੀ (Gland) ਦੇ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ

- * ਸਮੁੰਦਰੀ ਖੁਰਾਕ, ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਬਨਸਪਤੀ।
- * ਆਇਓਡੀਨ ਭਰਪੂਰ, ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਉੱਗਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ।
- * ਆਇਓਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਲੂਣ।

ਤਾਕਤ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ 'ਚ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਭਰਪੂਰਤਾ (Fortification & Enrichment of Food) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੌਥੇ ਪਾਠ ਵਿਚ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



2.3.5 ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins)

ਇਹ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ

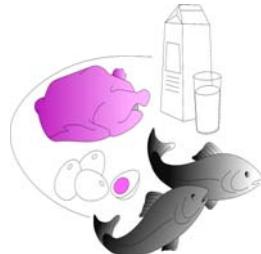
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ : -

- * ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ, ਜੋ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਟ ਏ, ਡੀ, ਏ ਅਤੇ ਕੇ।
- * ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ, ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਲਿਕਾ 2.1 ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਤਾਲਿਕਾ 2.2

ਵਿਟਾਮਿਨ	ਕੰਮ	ਸਰੋਤ	ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ
ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ			
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	<ul style="list-style-type: none"> * ਪੁੰਦਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ * ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ (ਕੱਦ ਕਾਠ ਦਾ ਵਾਧਾ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। 	ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪੁੰਦਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ 'ਚ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ), ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਜਰਦੀ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਮਿਹਦਾ, ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। 	* ਅੰਧਰਾਤਾ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿਸਣ ਜਾਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੋਗਾ)
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ	<ul style="list-style-type: none"> * ਖਣਿਆਂ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 	ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਆਦਿ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 	ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਕੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ) ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭੁਰਨ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦਾ ਰੋਗ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਠਿਕ ਤੱਤ

<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਜਾਂ ਆਕਸੀਕਾਰਕ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ। * ਖੂਨ ਦੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। * ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। * ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂਫ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। 	<p>ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ</p>  <p>ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਆਟਾ, ਚਾਵਲ ਆਦਿ।</p>	<p>ਅਵਿਟਾਮਨੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਰੋਗ</p> <p>ਸਕਰਵੀ ਰੋਗ</p> <p>ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।</p>
---	---	--	--



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.2

1. I. ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ :-
- (i) ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ।
 - (ii) ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

- (iii) ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦਾਂ ਲਈ।
(iv) ਵਗਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ।
- II. ਲੋਹੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੈ :-
- (i) ਆਇਓਡੀਨ ਯੁਕਤ ਲੂਣ।
(ii) ਦੁੱਧ
(iii) ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
(iv) ਆਟਾ
੪. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਤੱਤ ਵਾਲਾ ਲੂਣ, ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :-
- (i) ਲੋਹਾ
(ii) ਆਇਓਡੀਨ
(iii) ਕੈਲਸੀਅਮ
(iv) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ।
੫. ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਾਣਾ/ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-
- (i) ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪਦਾਰਥ।
(ii) ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕੰਦਮੂਲ (ਆਲੂ, ਪਿਆਜ਼)।
(iii) ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ।
(iv) ਰੋਸੇ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ।
੬. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਲਈ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :-
- (i) ਆਇਓਡੀਨ
(ii) ਲੋਹਾ
(iii) ਕੈਲਸੀਅਮ
(iv) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ।
੭. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-
- ਅ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ
ਅ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ
੪. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ
੮. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



3. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ ?

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| (i) ਆਂਵਲਾ ... | (vii) ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ |
| (ii) ਗਾਜਰ ... | (viii) ਪੁੱਧ ਵਿਚ ਚਮੜੀ |
| (iii) ਅਨਾਜ ... | (ix) ਢੁੱਧ |
| (iv) ਅੰਡੇ ... | (x) ਮੱਖਣ |
| (v) ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ... | (xi) ਹਲਵਾ ਕੱਦੂ |
| (vi) ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ | (xii) ਲਿਵਰ ਜਾਂ ਜਿਗਰ |

4. ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ :

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਇਕ ਕੰਮ ਸਾਡੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
- ਮਸੂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ।

2.4 ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ (Dietary Fibre)

ਸ਼ੁਰੂਤੀ ਦੀ ਦਾਦੀ, ਇਕ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਬੁੱਢੀ ਔਰਤ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੇਅਰਾਮ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰੋਸ਼ੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਣਪਚੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਮੂਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰੋਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਬਜ਼ ਦਾ ਸਬੰਧ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ/ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਹਨ :-

- * ਅਣਛਾਣਿਆ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਦਲੀਆ।
- * ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਅਮਰੂਦ, ਸੇਬ, ਪਪੀਤਾ, ਕੇਲਾ।
- * ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ :- ਮਸਰ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ।
- * ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ :- ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜਰਾਂ, ਛੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਯੰਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰੋਸ਼ੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲ ਵਿਚ, ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਛਾਣ ਬੁਰਾ ਕੌਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਏ ਵਿਚੋਂ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੋਸ਼ੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

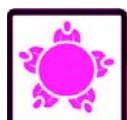
ਰੋਸ਼ੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

- * ਇਹ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- * ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਜਾਂ ਚੱਥਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦਾ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ, ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ :-

- * ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਪਚਣਾ।
- * ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ।
- * ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ।
- * ਮੋਟਾਪਾ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 2.4

ਯਾਦ ਕਰੋ, ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਸੀ ? ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਸਨ ?

2.5 ਪਾਣੀ

ਮੋਹਨ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ, ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਜੈਪੁਰ (ਰਾਜਸਥਾਨ) ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੋਤਲਾਂ ਵੀ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਰੱਖੀਆਂ। ਮੋਹਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ।



ਚਿੱਤਰ 2.4

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਲੱਸੀ, ਦੱਧ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ (ਰਸ) ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੌਹਨ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਤਨ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 8-10 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਭਾਵੇਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ;

- * ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- * ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਅਨੇਕਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- * ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਕ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੱਢਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 2.5

ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਦੇਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 8-10 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ : -

ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਰਮਿਆਨ ਸਮਾਂ	ਰੰਗ
6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ)	
ਹਰੇਕ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।	



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.3

ਦੱਸੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨ ਕੀ ਸੱਚੇ ਜਾਂ ਝੂਠੇ ਹਨ, ਜੇ ਸੱਚੇ ਹਚਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਤਰਕ ਦਿਓ :-

1. ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ... ਸੱਚ/ਝੂਠ
2. ਸੇਬ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਡਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੱਚ/ਝੂਠ
3. ਰੇਸ਼ਾ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੱਚ/ਝੂਠ
4. ਰੇਸ਼ਾ ਚਿਕਨਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੱਚ/ਝੂਠ
5. ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਹਾਂ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸੱਚ/ਝੂਠ
6. ਰੇਸ਼ਾ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੱਚ/ਝੂਠ
7. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੱਚ/ਝੂਠ

2.6 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਗੀਤਿਕਾ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਦੌਰਾਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਈ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਗੀਤਿਕਾ ਨੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾਏ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਗੀਤਿਕਾ ਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਉਸ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਕਮਜ਼ੋਰੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਨਸਾਡੀ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੀਤਿਕਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੂਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਵਰਤਦੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਕਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ‘ਕਮੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ’, ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਮੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਬਦਲਣ ਯੋਗ ਹਨ, ਜੇ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਭਾਵ ਅਕਸਰ ਇਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਤਾ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਗੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਓ, ਆਪਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ, ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2.6.1 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਰਜਾ ਸਬੰਧੀ ਕੁਪੋਸ਼ਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਰਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨਾਮਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਲੋਕਾਂ ਭਾਵ ਅਤਿ ਦੇ ਪੱਛੜੇ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਛੁਡ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉੱਰਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :-

- ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਉੱਰਜਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 'ਕਵਾਸ਼ੀਯੋਰਕਰ' (Kwashiorkar) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਘੜੇ ਵਾਂਗ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।



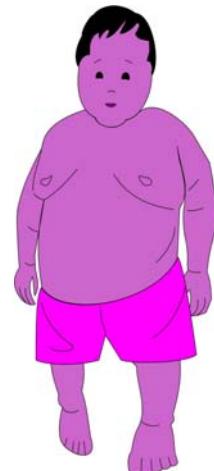
ਚਿੱਤਰ 2.5 ਕਵਾਸ਼ੀਯੋਰਕਰ
ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਾ

- ਜਦੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਉੱਰਜਾ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਨੂੰ 'ਮਰਾਸਮਸ' (Marasmus) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।



ਚਿੱਤਰ 2.6 ਮਰਾਸਮਸ ਨਾਲ
ਪੀੜਤ ਬੱਚਾ

- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰੋਸ਼ਟ ਹੈ-ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੱਜੇ ਪੁੱਜੇ (ਅਮੀਰ) ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਹਾਲਤ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਵਿਹਲੇ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 2.7 ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ
ਪੀੜਤ ਬੱਚਾ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

2.6.2 ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦੇ ਸਫੈਦ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸੁੱਕਾਪਣ (ਣਗਖਅਕਾ) ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਇਹ ਭਾਗ ਸੁੰਗੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅੱਖ ਦਾ ਡੇਲਾ ਜਾਂ ਕਾਰਨੀਆ (ਕਾਲਾ ਭਾਗ ਜਾਂ ਪੁਤਲੀ) ਵਿਚ ਵੀ ਧੁੰਦਲਾਪਨ ਅਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਜਿਹਾ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਧਰਾਤੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਧੁੰਦਲੀ ਜਿਹੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ 40,000 ਬੱਚੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.6.3 ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ-ਅਨੀਮੀਆ

ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਅਨੀਮੀਆ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਹੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ :-

- * ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ।
- * ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੀੜੇ ਹੋਣਾ।
- * ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿ ਜਾਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹੇ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਹਾ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਵਿਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਥਕਾਵਟ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸਰਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਜਿਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

2.6.4 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੀ ਕਮੀ

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ‘ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ’ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਿਥੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਸਫੈਦ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬਰਾਉਨ ਚਾਵਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



2.6.6 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸੱਕਰਵੀ (Scurvy) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਸੂੜੇ, ਦੰਦ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਸੂੜੇ ਛੁੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਖਮ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਉਪਾਅ ਹੈ—ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦੇਣਾ।

2.6.6 ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਘੋੜਾ, ਬੌਨਾਪਣ, ਮਾਨਸਿਕ-ਅਪੰਗਤਾ, ਬੋਲਾਪਨ (ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ) ਆਦਿ।

ਘੋੜਾ, ਗਲਗੰਢ ਜਾਂ ਗਿੱਲੁੜ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਭਾਰੀ ਕਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਰੈਟੀਨਿਜ਼ਮ, ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪੰਗਤਾ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਗਿੱਲੁੜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦਾ ਤਰਾਈ ਜਾਂ ਤਲਹਟੀ ਵਾਲਾ ਇਲਾਕਾ ਅਤੇ ਉਹ ਇਲਾਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਤਾਜ਼ੇ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ, ਬਿਹਾਰ, ਗੁਜਰਾਤ ਅਤੇ ਕੇਰਲ ਵੀ ਗਿੱਲੁੜ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਇਲਾਕੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਕ ਮਾਤਰ ਇਲਾਜ ਹੈ—ਆਇਓਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਇਓਡੀਨ ਰਹਿਤ ਲੂਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 2.8 ਗਿੱਲੁੜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ—ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਇਓਡੀਨ ਲੂਣ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.4

1. ਸਹੀ ਉਤਰ 'ਤੇ ਸਹੀ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :-
 1. ਕਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਹ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ :-
 - (i) ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ
 - (ii) ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ
 - (iii) ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ
 - (iv) ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂੰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ
 2. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ :-
 - (i) ਅੰਧਰਾਤੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
 - (ii) ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
 - (iii) ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
 - (iv) ਕਬਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
 3. ਹੀਮਗਲੋਬਿਨ ਬਣਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :-
 - (i) ਸਕੱਰਵੀ ਰੋਗ ਵਿਚ
 - (ii) ਅਨੀਮੀਆ ਵਿਚ
 - (iii) ਗਿੱਲੁੜ ਰੋਗ ਵਿਚ
 - (iv) ਅੰਧਰਾਤਾ ਰੋਗ ਵਿਚ
 4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਗਾਈਡ੍ਰੋਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ :-
 - (i) ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ
 - (ii) ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ
 - (iii) ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ
 - (iv) ਸੋਕੜੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਾਂ ਮੈਰਾਸਮਿਕ
 5. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ :-
 - (i) ਪਾਲਕ
 - (ii) ਨਿੰਬੂ
 - (iii) ਕੇਲਾ
 - (iv) ਆਲੂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

2.7 ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਅਨੇਕਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਕੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਇਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਇਕ ਵੀ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਣ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਾ ਹੋਈਏ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 2.6

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ। ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ, ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ? ਇਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਤਾਲਿਕਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ।

ਵਰਤਮਾਨ ਭੋਜਨ	ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ
ਨਾਸ਼ਤਾ		
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ		
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ		

ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ :-

ਬਚਲੀ ਹੋਈ	ਖੁਰਾਕ	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
ਨਾਸ਼ਤਾ		
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ		
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ		

2.8 ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸਬੰਧ

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਨੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, “ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ।” ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ, ਤੰਦਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੈ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਤੰਦਰਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ

- * ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੋਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਸਾ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ।
- * ਪਾਣੀ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- * ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡਾ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- * ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸ ਭਰਪੂਰ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- * ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਖਜੂਰ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- * ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- * ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਅੰਡਾ, ਮੱਖਣ ਅਤੇਧਿਉ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- * ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ, ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ (ਰੁੱਖੀ ਸੁੱਕੀ) ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- * ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਆਗਿਆਨਤਾ ਹੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਦੇ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।
2. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਚੁਸਤ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
3. ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਚੁਕਵਾਂ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।



ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

4. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦੇ ਇਕ-ਇਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਦੱਸੋ ?
5. ਕਾਲਮ-ਓ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਮ-ਅ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ :-

ਕਾਲਮ-ਓ	ਕਾਲਮ-ਅ
1. ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਨਿਰਮਾਣ
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ	ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

6. ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤਾਲਿਕਾ ਨੂੰ ਭਰੋ :-

ਨੰ.	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਨਾਂ	ਮੁੱਖ ਕੰਮ	ਸਰੋਤ		ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਰੋਗ
			1	2	
1.	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ				
2.	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ				
3.	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ				
4.	ਕੈਲਸੀਅਮ				
5.	ਲੋਹਾ				
6.	ਆਇਓਡੀਨ				
7.	ਪਾਣੀ				



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

2.1

1. ਪਾਠ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਲਓ
2. (i) ਆ (ii) ਏ (iii) ਓ
3. (ਉ) ਵਸਾ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ (ਅ) ਚਿਕਨਾਈ (ਇ) ਚਿਕਨਾਈ
(ਸ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਹ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ
(ਖ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ (ਗ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (ਘ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
(ਝ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਚ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (ਛ) ਚਿਕਨਾਈ
4. (ਉ) ਚਿਕਨਾਈ (ਅ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਇ) ਅਨਾਜ (ਸ) ਆਲੂ



ਟਿੱਪਣੀ

2.2

1. I. (iii) II. (iii) III. (ii) IV. (i) V. (iii)
2. (i) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (ii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (iii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ
(iv) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ (v) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
(vi) ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ (vii) ਵਿਟਾਮਿਨਸੀ (viii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
(ix) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (x) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
(xi) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (xii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ
3. (i) ਸਰੀਰ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਧੂਪ (ii) ਅੱਖਾਂ (iii) ਕੈਲਸੀਅਮ, (iv) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ

2.3

- (i) ਗਲਤ, ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- (ii) ਗਲਤ, ਸੇਬ ਦੇ ਡਿਲਕੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- (iii) ਸਹੀ
- (iv) ਗਲਤ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- (v) ਸਹੀ
- (vi) ਸਹੀ
- (vii) ਗਲਤ

2.4

- 1) ii 2) i 3) ii 4) ii 5) i



ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ

ਅਸੀਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਚਾਵਲ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਰਜਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਡੌਲ, ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਨ:- ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ।

ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਚਾਵਲ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖੋਗੇ ਕਿ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ :

- * ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਾ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ, ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰਨਾ।
- * ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਲਈ ਸਮਾਨ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- * ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਚੁਣਨ ਲਈ ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ।
- * ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੱਤੇ ਹੋਏ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- * ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ

3.1 ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ (Food Groups)

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਤੇ ਤੱਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਚੁੱਕੋ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਜੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ, ਤਾਲਿਕਾ 3.1 ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤਾਲਿਕਾ 3.1

ਨੰ.	ਕੰਮ	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਭੋਜਨ
1.	ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ	ਅਨਾਜ, ਚਿਕਨਾਈ, ਸ਼ੱਕਰ
2.	ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਮਾਸ, ਚਿਕਨ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ
3.	ਲਗਾਤਾਰ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਲੱਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਲ੍ਲਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਵੰਡ, ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਆਓ, ਆਪਾਂ ਕਈ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝੀਏ।

3.1.1 ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਤਾਲਿਕਾ 3.2 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਭੋਜਨ	ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ
ਅਨਾਜ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ	ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਰਾਗੀ, ਬਾਜ਼ਰਾ, ਮੱਕੀ, ਜੁਆਰ, ਜੌਂ, ਚਾਵਲ ਦਾ ਫਲੇਕ ਜਾਂ ਮਰੂੰਡਾ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਆਦਿ।	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਲੋਹਾ, ਰੋਸੇ।
ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ	ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ, ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਹਰੇ ਛੋਲੇ, ਲਾਲ ਛੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, (ਸਾਬਤ ਅਤੇ ਦਲੀ ਹੋਈ) ਦਾਲਾਂ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਮਟਰ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਵੜੀਆਂ ਆਦਿ।	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਲੋਹਾ, ਰੋਸੇ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

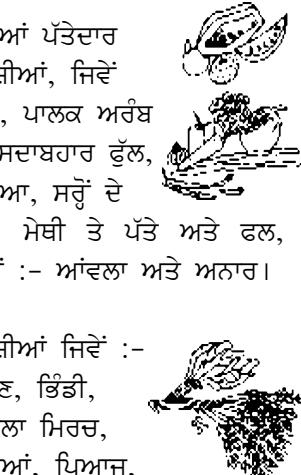
ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗਰੁਹ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ

<p>ਦੁੱਧ, ਅਂਡਾ ਅਤੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ</p>	<p>ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਲੱਸੀ, ਮਲਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਮਾਸ, ਚਿਕਨ, ਜਿਗਰ, ਮੱਛੀ, ਅਂਡੇ, ਮਾਸ।</p> 	<p>ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਕੈਲਸੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨਏ</p>
<p>ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</p>	<p>ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਅੰਬ, ਅਸਰੂਦ, ਸੰਤਰਾ, ਪਪੀਤਾ, ਕੇਲਾ, ਗਾਜਰਾਂ, ਕੱਢੂ, ਠਮਾਟਰ ਆਦਿ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਘੂ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਬੰਬੂ ਜਾਂ ਸਦਾਬਹਾਰ ਫੁੱਲ, ਧਨੀਆ, ਸਰੂੰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਮੇਥੀ ਤੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਫਲ, ਜਿਵੇਂ :- ਆਂਵਲਾ ਅਤੇ ਅਨਾਰ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ :- ਬੈਂਗਣ, ਭਿੰਡੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਫਲੀਆਂ, ਪਿਆਜ਼, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਆਲੂ ਆਦਿ।</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਰੋਸੇ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਲੋਹਾ, ਰੋਸੇ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਰੋਸੇ।</p>
<p>ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਸੱਕਰ</p>	<p>ਚਿਕਨਾਈ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਲ, ਸਰੂੰ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ</p>  <p>ਸੱਕਰ : ਖੰਡ, ਚੀਨੀ, ਗੁੜ, ਸ਼ਹਿਦ</p> 	<p>ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ</p> <p>ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ</p>

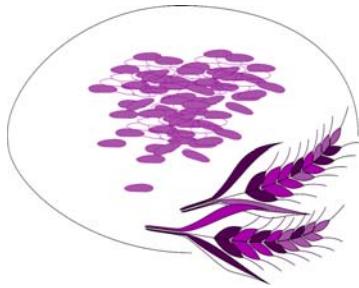
ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ

ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ, ਜਿਵੇਂ :- ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਰਾਗੀ, ਬਾਜਰਾ, ਮੱਕੀ ਆਦਿ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ :- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ, ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਦੂਜਾ ਭੋਜਨ ਉਸੇ ਸਮੂਹ ਵਾਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਮਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲਾਹੋਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਖੀਏ।

3.2 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

3.2.1 ਅਨਾਜ

ਚਾਵਲ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜ, ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭਾਗ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਹਿਆਂ ਵਿਚ, ਰੋਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਕ ਪੌਸ਼ਟਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ, ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 3.1 ਅਨਾਜ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੋਸ਼ੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੈਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਅਨਾਜ, ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ (Unrefined) ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ। ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਛਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੀਸਿਆ ਆਟਾ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਉਬਲੇ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ। ਦਲੀਆ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚਾਵਲ (Brown Rice) ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਸਦਾ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਦਾਲਾਂ, ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦਾਲ-ਚਾਵਲ, ਖਿਚੜੀ, ਸਾਂਭਰ, ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ, ਦਾਲ ਬਾਟੀ ਅਤੇ ਬਰਿਆਂਗੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂ? ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3.2.2 ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ

ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਜਿਵੇਂ :- ਅਰਹਰ, ਮਾਂਹ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਭਾਰਤੀ ਖਾਹਿਆਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋਹੇ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

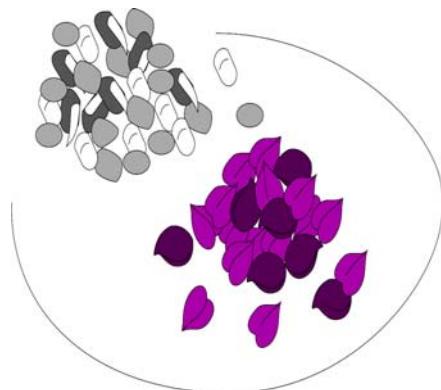
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



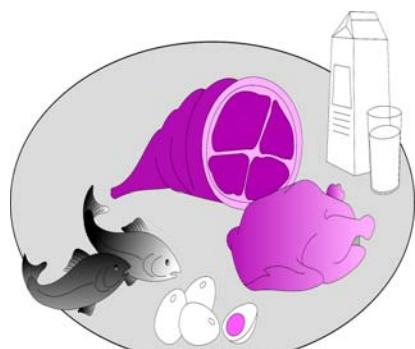
ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਲ ਹਾਸਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਵੜੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਿਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 3.2 ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ

3.2.3 ਦੁੱਧ, ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਪਰ ਸਕਿੱਤਾ ਦੁੱਧ (ਮੱਖਣ ਰਹਿਤ) ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਫੈਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 3.3 ਦੁੱਧ, ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਨੀਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਵਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਵਿਚ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਦਾਲ ਪਕਾਉਣ, ਆਟਾ ਗੁੰਨਣ ਅਤੇ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਂਡੇ, ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ, ਸਿਵਾਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ। ਆਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਵਧੁੱਲ ਰਹੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਅੰਰਤਾਂ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਂਡੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :- ਮਾਸ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ। ਇਹ, ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਸੋਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਸੀਹਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ। ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜਾਂ ਮੇਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਪਸੂਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਜਿਵੇਂ:- ਖਿਚੜੀ, ਦਾਲ-ਚੌਲ, ਦਾਲ-ਰੋਟੀ, ਇਡਲੀ-ਸਾਂਭਰ, ਡੋਸਾ-ਸਾਂਭਰ, ਦਰੀ-ਲੱਸੀ। ਇਹ ਸਭ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਭੋਜਨ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.1

- ਕਾਲਮ-ਏ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਮ-ਬੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰੋ :-

ਨੰ.	ਸਮੂਹ-ਏ	ਨੰ.	ਸਮੂਹ-ਬੀ
1.	ਅਨਾਜ	(i)	ਰਾਜਮਾਂਹ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ
2.	ਦਾਲਾਂ	(ii)	ਪਪੀਤਾ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦ
3.	ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ	(iii)	ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਬਾਜਰਾ
4.	ਫਲ	(iv)	ਬੈਂਗਣ ਅਤੇ ਗਾਜਰ
5.	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	(v)	ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
		(vi)	ਘਿਓ ਅਤੇ ਮੱਖਣ

- ਦੱਸੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨ ਕੀ ਸੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਝੂਠ ? ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ ?
 - ਉ. ਅਨਾਜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਸੱਚ/ਝੂਠ
ਕਿਉਂਕਿ
 - ਅ. ਸਾਨੂੰ ਅਨਾਜ ਰਿਡਾਇੰਡ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ/ਝੂਠ
ਕਿਉਂਕਿ
 - ਇ. ਦੁੱਧ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ/ਝੂਠ
ਕਿਉਂਕਿ
 - ਸ. ਸਾਨੂੰ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸੱਚ/ਝੂਠ
ਕਿਉਂਕਿ
 - ਹ. ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਚ/ਝੂਠ
ਕਿਉਂਕਿ

3.2.4 ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਫਲ (Fruits) :- ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਵਿਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਂਵਲਾ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦ ਸਸਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਫਲ, ਜਿਵੇਂ :- ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ ਵਿਚ ਕਰੋਟਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੇਲਾ ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਅਨਾਰ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਕਾਢੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ੇ ਕਾਢੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੇਟ ਦੀ ਗੜਬੜ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ, ਜਿਵੇਂ:- ਸੌਂਗੀ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਅੰਜੀਰ, ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ ਵਿਚ ਕਾਢੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਚਿਕਨਾਈ, ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਜੇ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (Green Leafy Vegetables) :- ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ :- ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਸੋਇਆ, ਚੌਲਾਈ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਵਿਚ ਕਰੋਟਿਨ, ਕੈਲਸੀਅਮ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਕਾਢੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਿਆਰੀ ਜਾਂ ਬਗੀਚੀ ਵਿਚ ਬੀਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



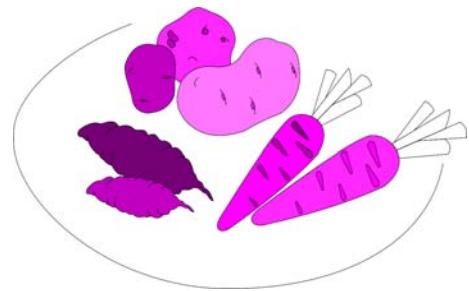
ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ



ਚਿੱਤਰ 3.4 ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (Other Vegetables) :- ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਮੂਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਦਮੂਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਲੂਆਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ! ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਗਾਜਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ। ਗਾਜਰਾਂ ਵਿਚ ਕਰੋਟਿਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੰਗ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ, 'ਗਾਜਰ ਦਾ ਹਲਵਾ' ਜਾਂ 'ਗਜਰੇਲਾ' ਖਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਮਿਠਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ, ਜਿਵੇਂ:- ਬਿੰਡੀ, ਫਲੀਆਂ, ਬੈਂਗੜ, ਕੱਢੂ, ਮਟਰ, ਫੁੱਲ ਗੇਭੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵੰਨਗੀ, ਸੁਆਦ, ਰੰਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰੋਸੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਚੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਜਿਵੇਂ ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸੀਅਮ, ਜਿਸਤ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸੀਅਮ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3.2.5 ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ

ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ:- ਸਰੂੰ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਚਿਕਨਾਈ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿਕਨਾਈ ਗੜ੍ਹੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਚਿਕਨਾਈ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਿਵੇਂ ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਚੀਨੀ, ਗੁੜ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ, ਮਿਠਾਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਨੀ ਨਾਲੋਂ ਗੁੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਗੁੜ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਸੈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਗੜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਕਿਉਂ ? ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਪੀ ਗਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੋਟਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.2

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਦੋ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਜੈਨਿਟਾ, ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਅਤੇ ਵਿਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ :-

ਨਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਸੰਦ-1	ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਸੰਦ-2	ਕਾਰਨ
ਜੈਨਿਟਾ	ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਤਲੀ ਹੋਈ ਬੈੜ	ਜੈਮ ਨਾਲ ਤਲੀ ਹੋਈ ਬੈੜ	
ਜਸਪ੍ਰੀਤ	ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਵਾਲਾ ਪਰੋਂਠਾ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਮਲਾਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀ	ਮੇਥੀ, ਪਰੋਂਠਾ, ਮੱਖਣ, ਦੁੱਧ	

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ

ਵਿਕਟਰ	ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਤ ਦਲੀਆ, ਦਹੀਂ	ਪੂੜੀ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ	
-------	-------------------------------------	-------------------------	--

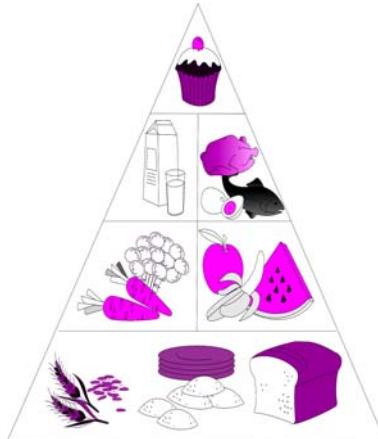
3.3 ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ

ਹੁਣ, ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਭਜਨ, ਦੂਜੇ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੀ ਮਿਲਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗੁੱਡੀ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰੁਨਾ, ਪੋਹਾ ਅਤੇ ਇਕ ਕਟੋਰੀ ਦਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸ਼ਗੁਨ, ਤਾਜ਼ੇ ਪਨੀਰ ਦਾ ਇਕ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਹੀ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਅਨਾਜ ਸਿਹਤ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਮਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿਚ, ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੇ ਮਿਲਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਲਗਭਗ ਓਹ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ 'ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ' (Food Exchange) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

3.4 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਪਿਰਾਮਿਡ

ਇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿਚੋਂ, ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, 'ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ' ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲਾ ਪਿਰਾਮਿਡ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੰਜ ਭੋਜਨ-ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਚੀਨੀ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਇਹ ਪਿਰਾਮਿਡ ਵਿਚ, ਥੱਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ, ਇਹ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੀ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ, ਬਲਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਵਾਲੀ ਚੋਣ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 3.5 ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ

3.5 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਹੁਣ, ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ-ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ। ਆਓ, ਆਪਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਹੋਜਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗਰੁੰਹ ਵਿਗਿਆਨ

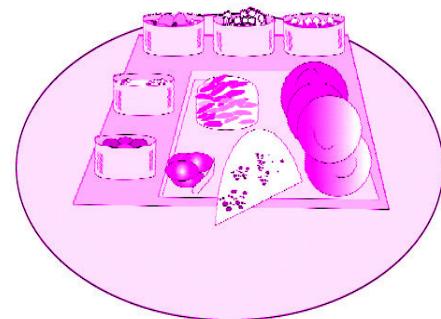


ਟਿੱਪਣੀ

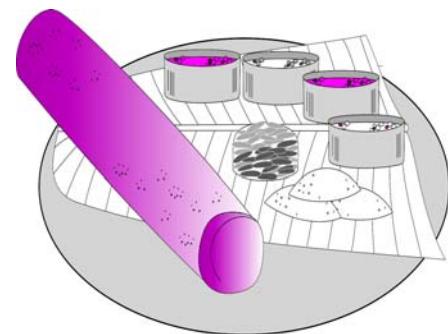
ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੌਜੂਦ, ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਾਲੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਕੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਿਲਾਉਣ ਲਈ, ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਲਈ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਰ ਕਰਕੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਉੱਤਰ ਭਾਰਤੀ ਬਾਲੀ



ਚਿੱਤਰ 3.6

ਦੱਖਣ ਭਾਰਤੀ ਬਾਲੀ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਿੱਤਰ 3.6 ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਬਾਲੀ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3.6 ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਕਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਵਕਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੰਜ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ‘ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ’ ਇਕ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੀ ਕੁਝ ਖਾਈਏ ?

3.6.1 ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਬੰਧੀ ਕੌਸ਼ਲ ਜਾਂ ਹੁਨਰ, ਜਿਵੇਂ :-

- * ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਤਾਜ਼ੇ, ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਸਸਤੇ ਹੋਣ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ

- * ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦਾ ਗਿਆਨ।
- * ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ, ਸਲਗਮ।
- * ਬਚ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।
- * ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਧਿਆਲ ਰੱਖਣਾ।
- * ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮਾਂ, ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਧਨ ਦੀ ਬਚਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

3.7 ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਹਰੇਕ ਘਰ ਬਣਾਉ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਉਪਰੋਕਤ, ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ, ਸਮਝਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ :-

ਉਮਰ (Age) :- ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਕ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ। ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਦਲੀਆ ਅਤੇ ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਖਿਚੜੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ, ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਇਹਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਗ (Sex) :- ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਾਲੋਂ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂ ? ਹਾਂ ! ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ, ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ, ਔਰਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮੌਸਮ (Weather) :- ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਗੱਚਕ, ਤਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਗੱਚਕ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਮੇਵੇ, ਉਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿੱਤਾ (Occupation) :- ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਰਿਕਸ਼ਾ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਆਦਿ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਾਰੀਗਰ, ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Physiological needs) :- ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ :- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੱਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਰਥਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ (Economic considerations) :- ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਾਜੂ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪਨੀਰ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ, ਸੋਇਆ ਵੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਨਾਲੋਂ ਅਮਰੂਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.3

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ :-

- ਸ਼ਿਆਮ ਨੂੰ ਰੀਨਾ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ
.....
- ਨਗਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਸਮੀ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ
.....
- ਜੈਨੀ ਦੀ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਮਿਲੀਆਂ ਜੁਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਉਪਮਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ
.....
- ਵਿਜੈ ਇਕ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਰੁਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ
.....
- ਸੀਮਾ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ
.....

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁੱਕਵੇਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ :-
 - ਮੇਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੰਤਰੇ ਨਾਲੋਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਨਗਮਾ, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਪਰੋਂਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਰੋਂਠੇ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਕਾਜੂਆਂ ਦੇ ਲੱਡੂਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਰੀਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੱਡੂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਜਸਪ੍ਰੀਤ, ਟਿੱਕੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੀਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਮੀਰਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਨੀਰ ਕਰੀ ਨਾਲੋਂ ਦੀ ਕਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3.8 ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਾਰਕ, ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ :- ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਡੀ, ਲੋਹ ਦੇ ਤੱਤ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵਿ ਕਿ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿਚ, ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਹੋਣ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ? ਤੁਸੀਂ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੰਜ-ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਹਰੇਕ ਵਿਚੋਂ ਇਕ-ਇਕ, ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਮਾਨ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਦੋ ਲੜਕੀਆਂ, ਭਾਵ ਸਰਿਤਾ ਅਤੇ ਲਲਿਤਾ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਇਕ ਭੋਜਨ ਤਾਲਿਕਾ ਦਾ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਖੋ :-

ਤਾਲਿਕਾ 3.3

ਨੰ. ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਭੋਜਨ-1 (ਸਰਿਤਾ)	ਭੋਜਨ-2 (ਲਲਿਤਾ)
1. ਅਨਾਜ	ਰੋਟੀ	ਚਾਵਲ
2. ਦਾਲਾਂ	ਅਹਰਰ ਦੀ ਦਾਲ	ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ
3. ਦੁੱਧ, ਅੰਡਾ	ਪਨੀਰ ਕਰੀ	ਚਿਕਨ ਕਰੀ
4. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	* ਆਲੂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ * ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਖੀਰ ਦਾ ਸਲਾਦ * ਅਮਰੂਦ	* ਆਲੂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ * ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਖੀਰ ਦਾ ਸਲਾਦ * ਸੰਤਰਾ
5. ਤੇਲ, ਪਿਛਿ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ	ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ	ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ, ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬਾਲੀ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ



ਗਤੀਵਿਧੀ 3.1

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੱਲ੍ਹ ਖਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ, ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ। ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?

ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ (ਕੱਲ੍ਹ) ਦਾ ਭੋਜਨ

	ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਹੀ			
ਨਾਸਤਾ			
(ਨਾਸਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)			
ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ			
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ			
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ			
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ			
ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ			

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਸਰਿਤਾ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਉਮਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਭਾਵ, ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ, ਅਨ੍ਧ ਸਾਲ ਦੀ ਭੈਣ, 18 ਸਾਲ ਦੀ ਸਰਿਤਾ ਖੁਦ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜਾਂ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਹੈ—ਸਰਿਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਜਲ ਪਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਭੈਣਾਂ, ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਇਸਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ :— ਮਿਲੀਆਂ ਜੁਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੋਹਾ, ਮਿਸਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀਦਾਲ ਦਾ ਉਪਮਾ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਢਲੀ ਆਦਿ ਦਾ ਦਲੀਆ।

ਸਰਿਤਾ ਦੇ ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਿਤਾ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਾਲੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੋਵੇਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ, ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਾਢੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਮਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤੁਰਾਂ ਦੇ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਅਤੇ ਐਡਜ਼ਸਟਮੈਂਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਸਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਹੈ :-

- * ਭੋਜਨ ਦਾ, ਪੰਜ ਭੋਜਨ-ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵਰਗੀਕਰਨ
- * ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ
- * ਸਮਾਨ ਭੋਜਨ-ਸਮੂਹ ਵਿਚ, ਇਕ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਖਾਧੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ ਖਾਣਾ
- * ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- * ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
- * ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ, ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ, ਮੌਸਮ, ਕਿੱਤਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤ।
- * ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ

1. ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਵਰਗੀਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੰਜ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
2. ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ‘ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ’ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
3. ‘ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ’ ਅਤੇ ‘ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ’ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਿੰਨ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

3.1

1. 1. (iii)
2. (ii)
3. (v)
4. (ii)
5. (iv)





2. (i) ਸੱਚ ਜਾਂ ਸਹੀ
ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - (ii) ਝੂਠ
ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
 - (iii) ਸਹੀ ਜਾਂ ਸੱਚ
ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।
 - (iv) ਗਲਤ ਜਾਂ ਝੂਠ
ਕਿਉਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - (v) ਠੀਕ ਜਾਂ ਸੱਚ
ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 3.2** ਜੈਨਿਤਾ—ਭੋਜਨ-1, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜਸਪ੍ਰਾਪਤ—ਭੋਜਨ-2, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਹੈ (ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ)।
ਵਿਕਟਰ—ਭੋਜਨ-3, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੇਸ਼ੇ (ਦਲੀਆ) ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3.3

1. (i) ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - (ii) ਕਿਉਂਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - (iii) ਕਿਉਂਕਿ ਮੌਸਮੀ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸ਼ਟਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਸਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - (iv) ਅਰੁਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵਿਜੈ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - (v) ਕਿਉਂਕਿ ਸੀਮਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. 1) ਅਮਰੂਦ
 - 2) ਮੂਲੀ
 - 3) ਮੂੰਗਫਲੀ
 - 4) ਗੁੜ
 - 5) ਸੋਇਆ ਵੜੀਆਂ



ਟਿੱਪਣੀ

4

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਆਦਮੀ ਸਿਰਫ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਸੀ ? ਇਕ ਵਾਰੀ ਮਾਸ ਦਾ ਇਕ ਟੁਕੜਾ ਅੱਗ ਵਿਚ ਡੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਭੁੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਉਸ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਮਾਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਕਾਢੀ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:- ਰੋਟੀ, ਪੂੜ੍ਹ, ਪਰੋਂਠਾ, ਚਾਵਲ, ਪੁਲਾਓ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ, ਚਟਣੀ, ਅਚਾਰ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਫਲ ਆਦਿ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ, ਜੀਰੇ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲਾਂ ਜਾਂ ਮਲਰ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਪੁਲਾਓ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਸੁਆਦ, ਪੂੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਪਰੋਂਠੇ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ :- ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਫਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੱਚੇ ਹੀ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਟਾ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਉਣੀਆਂ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਕਿਉਂ ?

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛੁਕਵਾਂ ਮੇਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਫ ਹੋ ਜਾਓ।



ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓ : -

- * ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- * ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ।
- * ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹਰੇਕ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਦੱਸੋ।
- * ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- * ਘਰ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।



- * ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਓ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਓ।
- * ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ।

4.1 ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ :-

1.
2.
3.
4.
5.

ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਪੜ੍ਹੋ।

I) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:-

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਰਮ, ਚਬਾਉਣ ਤੇ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਸ ਜਾਂ ਰਸ, ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨਰਮ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

II) ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੰਗ, ਰੂਪ, ਬਣਤਰ, ਸੁਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:-

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ, ਚੁਕੰਦਰ, ਪਾਲਕ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ, ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਲੁਭਾਵਣੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ। ਤੰਦੂਰੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਪਰੋਂਠਾ, ਤਲੀ ਹੋਈ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੇਕ ਦਾ ਰੰਗ ਕਿੰਨਾ ਸੁਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਪਰੋਂਠਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗੁੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਦੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਪੇੜੇ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਰੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਪਰੋਂਠਿਆਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਕਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਆਲੂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਤਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਹਦਾ ਸੁਆਦ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ, ਉਸ ਦੇ ਰੰਗ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਮਨਮੋਹਕ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੂਣ, ਮਿਰਚ ਜਾਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੰਗ, ਸੁਆਦ, ਖੁਸ਼ਬੂ, ਬਣਤਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਭ ਦੀ ਪਸੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਟਿੱਪਣੀ

III) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ :-

ਤੁਸੀਂ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਹਾਂ ! ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਪਕੋੜੇ, ਆਲੂ ਚਾਟ, ਆਲੂ ਪਰੋੜੇ, ਆਲੂ ਭੁਜੀਆ, ਤਰੀ ਵਾਲੇ ਆਲੂ, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਣਕ ਦੇ ਆਏ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹੋਣ ? ਜੀ ਹਾਂ ! ਪਰੋੜਾ, ਪੂੜੀ, ਰੋਟੀ, ਬੈੱਡ, ਮੱਠੀ ਆਦਿ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅੰਜਨਾਂ (ਭੋਜਨ) ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1.
2.
3.

IV) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕਾਢੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ:-

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਉਬਾਲਦੇ ਹਾਂ ? ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਉਬਾਲਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਫਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂੰ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਗੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਆਟਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਖਾਣ ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

V) ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :-

ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸੂਖਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਕੀਟਾਣੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਸੂਖਮ ਕੀਟਾਣੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਖਮ ਕੀਟਾਣੂੰ, ਜੋ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਤਪਦਿਕ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ, ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂੰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਦੇ ਜਾਂ ਪਾਸਚੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਸਚੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੱਧ, ਉਬਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਪਾਸਚੀਕਰਨ (Pasterurisation) :- ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਾਢੀ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੂਖਮ ਕੀਟਾਣੂੰ, ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਰ੍ਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਪਸੂਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸੂਖਮ ਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਕਿਉਂ ? ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਖਤਰਨਾਕ ਸੂਖਮ ਕੀਟਾਣੂ ਫਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਾਰਜ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੰਗ, ਰੂਪ, ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰੋ:-

ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ	ਰੰਗ, ਰੂਪ ਅਤੇ ਸੁਆਦ		ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ
	ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	
ਪਾਲਕ			
ਚਾਵਲ			
ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ			
ਆਲੂ			
ਆਂਡੇ			

4.2 ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਕੁਝ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ:- ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਮੇਥੀ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਨਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨਮੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕੇ। ਪਰ ਕੁਝ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਸੁਆਦਲਾ ਅਤੇ ਕਰਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦੋਸ਼ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਿਕਾ 4.1 ਵਿਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :-

ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਤਾਲਿਕਾ 4.1 : ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆਂ

ਨਮੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ	ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ	ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਤਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ
ਉਬਾਲਣਾ	ਬੇਕਿੰਗ (ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੇਕ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ)	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਲਣਾ
ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਭੁੰਨਣਾ	ਭੁੰਨਣਾ	ਬੋੜੀ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ
ਭਾਫ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ	ਗਰਿੱਲ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ	
ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ		

4.3 ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ

ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਵਿਧੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਬਾਲਣਾ, ਤਲਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਬਣਾਉਣਾ। ਹੁਣ, ਆਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹਰੇਕ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਿਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੈਕ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ : -

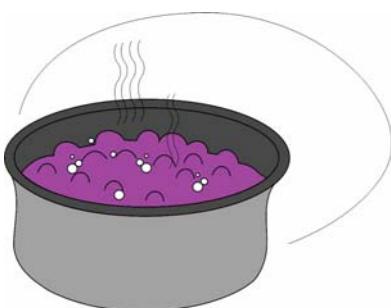
4.3.1 ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਤਾਪ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਮ ਤਾਪ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਫ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਤਾਪ 'ਤੇ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਾ ਵਰਣਨ ਇੱਥੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(i) ਉਬਾਲਣ (Boiling)

ਉਬਾਲਣਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:- ਆਸੀਂ ਆਲੂ, ਆਂਡੇ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਬਾਲਦੇ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਏ ਬਗੈਰ ਹੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ, (ਡੇਢ ਤੋਂ ਤਿਗੁਣੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ) ਵਿਚ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ



ਚਿੱਤਰ 4.1 ਉਬਾਲਣਾ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਜੋੜਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗਰੂ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਹੋ ? ਕਿਉਂ ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ :-

- * ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- * ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਾਓ।
- * ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਢੁਬਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਢੱਕਣ ਕੱਸ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਭਾਡ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਭਾਡ ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ ਉਡ ਸਕੇਗਾ। ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਈਧਣ ਵੀ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- * ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘੁਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਵਾਂ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਭੋਜਨ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ, ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- * ਆਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਹੀ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ।

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਘੁਲੇ ਹੋਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਸੂਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਭ (Advantages) :- ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ, ਉਬਾਲੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਸਾਲੇ ਵੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਓ ਸੋਚੀਏ (Let us think) :-

1. ਖਾਣਯੋਗ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
2. ਆਲੂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਰਾਜਮਾਂਹ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਰਾਹਮਾਂਹ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕਿਵੇਂ ?
3. ਖਾਣਯੋਗ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦੋ ਅਜਿਹੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

(ii) ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਰਿੰਨ੍ਹਣਾ (Simmering or stewing)

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਬਾਲ ਅੰਕ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੱਗ ਨੂੰ ਹੌਲੀ (ਪੀਮਾ) ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਘਰ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ? ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਲਾਭ (Advantages) :- ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਅੱਗ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰਸ, ਉਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੱਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਨੀਆਂ (Disadvantages) :- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iii) ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Steaming)

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ (steaming) ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ? ਜੀ ਹਾਂ ! ਤੁਸੀਂ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਰਹੇ। (ਚਿੱਤਰ 4.2 ਨੂੰ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਕ ਸਟੀਮਰ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੋ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਢੱਕਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਬਣੇ ਹੋਏ ਛੇਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪੱਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਟੀਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸਟੀਮਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜੀ ਹਾਂ! ਆਪਾਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੀਮਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਢੱਕਣ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕੜਾਹੀ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿਓ। ਕੱਪੜਾ ਸਹੀ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਉਪਰ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੀਮਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੈ।

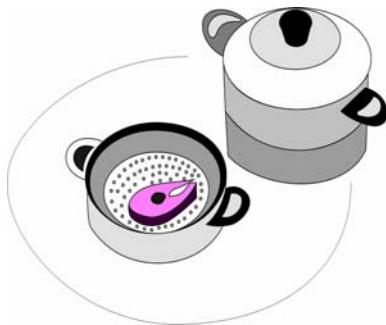
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਡਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਬਰਤਨ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ? ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਸਟੀਮਰ ਹੈ। ਇਡਲੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਇਡਲੀ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਈ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 4.2: ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਉਬਲਣਾ



ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਛੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖਾਨੇ ਜਾਂ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਡਲੀ ਵਾਲੇ ਇਸ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚੋਂ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਇਹ ਭਾਫ਼ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਛੇਦਾਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਇਡਲੀ ਨੂੰ ਪਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਠੋਸ ਅਤੇ ਅਰਧ ਠੋਸ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਮੋਮੜਾ, ਖਮਨ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਕੈਰੇਮਲ ਕਸਟਰਡ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਭ (Advantages) :- ਭਾਫ਼ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ, ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਅਪਚਨ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ) ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਾਮਬਾਣ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(iv) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ (Pressure Cooking)

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਕ ਖਾਸ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ, ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨਿਅਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ, ਕੁੱਕਰ ਅੰਦਰ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਭਾਫ਼, ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 100 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਵਲ, ਪੁਲਾਓ, ਮਾਸ, ਆਲੂ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਭਾਰ (ਸੀਟੀ) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਵਾਧੂ ਭਾਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਸ ਜਾਂ ਈਂਧਣ (ਬਾਲਣ) ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਸੇਫਟੀ ਵਾਲਵ (ਸੀਟੀ) ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਛੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੇਫਟੀ ਵਾਲਵ ਦੇ ਛੇਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਵਾਧੂ ਭਾਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਰ ਦਬਾਅ ਵਪਣ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਫਟਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖੁਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਰਬਤ ਵਾਲੇ ਗੈਸਕਟ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੀਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ (Advantages) :- ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਪੱਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ, ਇਸ ਵਿਚ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਫੇਚ ਗੁਣਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਈਂਧਣ ਦੀ ਬਚਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ, ਕਈ ਤੈਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਫੁਬੋ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਹਾਨੀਆਂ (Disadvantages) :- ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਰੂਪ ਸਭ ਕੁਝ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਫਟ ਜਾਣ ਦਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਝੁਲਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਜਲ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 4.1

ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਉਬਲ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚਾਵਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਆਸੀਂ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਪਰਿਵਾਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?



ਚਿੱਤਰ 4.3

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.1

1. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਚਾਰ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸੋ :-

- (i)
- (ii)
- (iii)
- (iv)

2. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਸੰਦ (option) ਦੱਸੋ ?

- (i) ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਵਿਧੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 - ਉ. ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ।
 - ਅ. ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ।
 - ਇ. ਥੋੜ੍ਹੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ।
 - ਸ. ਪੈਸ਼ਟਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ।



- (ii) ਜਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :-
 ਉ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
 ਅ. ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
 ਇ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ
 ਸ. ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
- (iii) ਨਮੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਚਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ...
 ਉ. ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
 ਅ. ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
 ਇ. ਥੋੜ੍ਹੇ ਸੇਕ ਜਾਂ ਧੀਮੀ ਆਂਚ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ।
 ਸ. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ।
- (iv) ਅੱਗ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ ...
 ਉ. ਉੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ।
 ਅ. ਉੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ।
 ਇ. ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ।
 ਸ. ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ।
- (v) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ...
 ਉ. 100 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ।
 ਅ. 100 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ।
 ਇ. 100 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ।
 ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ

4.3.2 ਸਿਰਫ ਅੱਗ ਦੇ ਸੇਕ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ

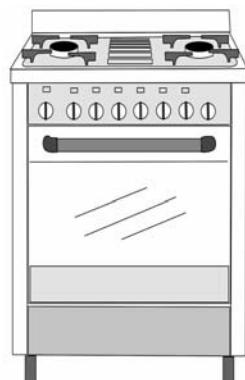
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖਾਖਰਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬੈੱਡ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਮਿੱਠੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਰਸ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਸੇਕ ਜਾਂ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂ ਸੇਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ, 200-300 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ, ਸੁਆਦਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੇਕ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਢੰਗ ਹਨ :-

- ਉ. ਅੱਗ ਤੇ ਸੇਕਣਾ ਜਾਂ ਰਾੜ੍ਹਨਾ (Baking)
 - ਅ. ਭੁੰਨਣਾ (Roasting)
 - ਇ. ਗਰਿੱਲ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਭੁੰਨਣਾ ਜਾਂ ਸੇਕਣਾ (Grilling)
- ਆਉਂਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੀਏ।

(i) ਅੱਗ ਤੇ ਸੇਕਣਾ ਜਾਂ ਰਾੜੁਨਾ (Baking)

ਅੱਗ ਤੇ ਸੇਕਣਾ ਜਾਂ ਰਾੜੁਨਾ, ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇਕ ਬੰਦ, ਗਰਮ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂ ਓਵਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਓਵਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਓਵਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਜਾਂ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅੱਗ ਜਲਾਉਣ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ, ਕਦੇ ਬੇਕਰੀ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬੇਕਰੀ ਦੇਖੀ ਹੈ ? ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਓਵਨ ਜਾਂ ਚੁੱਲ੍ਹੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਤਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੋਇਲੇ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਬਾਲਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਰੋਟੀ, ਨਾਨ, ਖਾਣ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਬਿਸਕੁਟ, ਬੈੱਡ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਸੇਕਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਓਵਨਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਭੱਠੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4.4 ਓਵਨ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਓਵਨ ਜਾਂ ਭੱਠੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਕੜਾਹੀ ਲਓ ਜਾਂ ਮੋਟੀ ਚਾਦਰ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ ਲਓ, ਜੋ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੇਤੇ ਦੀ ਇਕ ਪਰਤ ਪੜ੍ਹਾਓ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਭੱਠੀ ਨੂੰ, ਕੋਲੇ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪਾਓ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ ਨੂੰ ਧੀਮੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਕ ਵਾਲੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਕਦਮ ਢੱਕਣ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਥੋੜ੍ਹੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀ ਗਰਮ ਹਵਾ, ਅੰਦਰ ਬਚੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਲਾਭ (Advantages) :- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਲੀ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀ ਆਦਿ।

(ii) ਭੁੰਨਣਾ (Rosting)

ਖੁਸ਼ਕ, ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਹੈ—ਭੁੰਨਣਾ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭੁੰਨਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਗਰਮ ਤਵੇ, ਗਰਿੱਲ ਜਾਂ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਗਣ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੱਕੀ ਦੀ ਡੱਲੀ ਜਾਂ ਡੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਣੇ, ਜਿਵੇਂ:- ਮੂੰਗਫਲੀ, ਕਾਜੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ:- ਪਾਪੜ, ਖਾਖਰਾ, ਮਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨਦੇ ਹੋ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬੈਂਗਣ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।



ਚਿੱਤਰ 4.5 ਬੈਂਗਣ ਭੁੰਨਣਾ

ਮਾਡਉਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਬੈਂਗਣ ਨੂੰ ਭੁੰਨਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁੰਨਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਗਣ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਕ ਕੇ ਜਾਂ ਭੁੱਜ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ?

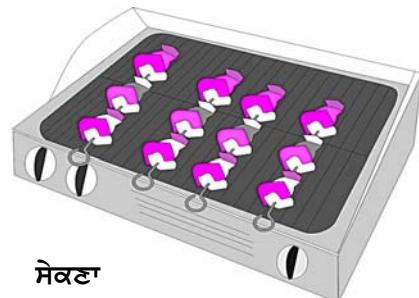
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੀ ਛੱਲੀ, ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਰੇਤਾ ਪਾ ਕੇ, ਰੇਤੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੁੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਰੇਤੇ ਵਿਚ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਭੁੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਰੇਤੇ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੰਦੂਰ ਵੀ ਇਕ ਓਵਨ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੰਦੂਰੀ ਰੋਟੀ, ਨਾਨ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀ ਦਾ ਮਾਸ ਆਦਿ ਭੁੰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਭੁੰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਲਾਭ (Advantages) :- ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਨੀਆਂ (Disadvantages) :- ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਧੀਮੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਭਾਵ, ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਠੰਡਾ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਚਟਣੀ ਜਾਂ ਸੌਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

(iii) ਅੱਗ 'ਤੇ ਸੇਕਣਾ ਜਾਂ ਗਰਿੱਲ 'ਤੇ ਸੇਕਣਾ (Grilling)

ਇਸ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੀ (ਅੰਗਰੇ ਵਾਂਗ) ਅੱਗ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਭੁੰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੀਮੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਸੀਖ ਜਾਂ ਗਰਿੱਲ 'ਤੇ ਲਾ ਕੇ, ਅੱਗ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਗਰਿੱਲ-ਬਾਰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ, ਲੋਹੇ ਦੀ ਸੀਖ ਜਾਂ ਰਾਡ 'ਤੇ ਤੇਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਭੋਜਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਾ ਚਿਪਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰਕੋਲ, ਗੈਸ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਯੰਤਰ 'ਤੇ ਸੇਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਆਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਬੈਂਗਣ, ਮੁਰਗੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੇਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਟੀ ਚੋਖਾ, ਚਿਕਨ, ਪਨੀਰ ਟਿੱਕਾ ਅਤੇ ਸੀਖ ਵਾਲਾ ਕਬਾਬ ਖਾਣਾ ਹੈ ? ਇਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਗਰਿੱਲ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 4.6

ਲਾਭ (Advantages) :- ਭੁੰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੀ, ਸੇਕਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵੀ, ਭੋਜਨ ਸੁਆਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4.3.3 ਤਲਣਾ (Frying)

ਤਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੇਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਤੇਲ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

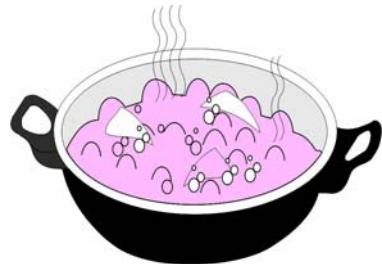
ਨਾਲ ਤਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ, ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ, ਗਰਮ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿਚ ਡਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪਕਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤਾਲਿਕਾ ਵਿਚ ਦਰਸਾਓ : -

ਤਾਲਿਕਾ 4.2

ਨੰ.	ਘੱਟ ਤੇਲ 'ਚ ਤਲਣਾ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ 'ਚ ਤਲਣਾ
1.		
2.		
3.		

ਕਾਢੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ (Deep Frying)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਲ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਭੁਜੀਆ, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੇਸੇ, ਵੜੇ ਅਤੇ ਕਰੰਚੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਾਢੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਕਾਢੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ, ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚ ਡਬੋ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਦਾਰਥ, ਘਿਓ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡੱਬ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦੇ, ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ

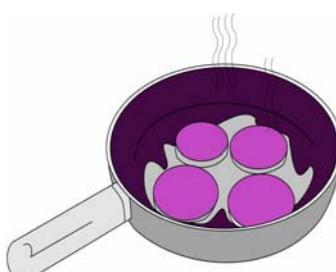
ਚਿੱਤਰ 4.7

ਤਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੇਲ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਤੇਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੇਲ, ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤਲਣ ਲਈ, ਦੁਬਾਰਾ ਉਸੇ ਹੀ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ (Shallow frying)

ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਲੋਗੇ ? ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਗੇ ? ਜੀ ਹਾਂ ! ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ, ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ। ਤਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉਲਟਾਓ ਜਾਂ ਪਲਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੋਰ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣ ਲਈ, ਨਾਨ ਸਟਿੱਕ (ਨਾ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲਾ) ਵਾਲੀ ਪੈਨ (ਕੜਾਹੀ) ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਹੀ, ਕਾਢੀ ਕੰਮ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ

ਚਿੱਤਰ 4.8

ਮਾਡਉਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਲਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :-

- ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ, ਸਮਾਨ ਅਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ, ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੱਕ ਸਕਣ।
- ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨੂੰ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਗ ਜਾਂ ਸੇਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਇਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤਲਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਹੀ ਟੁਕੜੇ, ਤੇਲ ਵਿਚ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ (Fats) ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ ਵਧ ਪਵੇਗਾ।
- ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚੂਸਣ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੈਪਕਿਨ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਊਨ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ, ਤੇਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਲ ਨਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿ ਵੀ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।

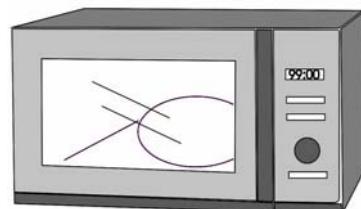
ਲਾਭ (Advantages) :- ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਨੀਆਂ (Disadvantages) :- ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ, ਪਚਾਉਣਾ ਅੱਖਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4.3.4 ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ

- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ, ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ-ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਕੰਬਣ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਾਪ ਜਾਂ ਸੇਕ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ



ਚਿੱਤਰ 4.9

ਲਾਭ :

ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਨੀਆਂ :

- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਉਥੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

- (ii) ਇਸ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

- (iii) ਸੂਰਜੀ ਜਾਂ ਸੌਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ (Solar Cooking) : ਸੌਰ-ਓਵਨ ਜਾਂ ਸੌਰ-ਕੁੱਕਰ, ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਬਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੌਰ-ਕੁੱਕਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੈਲਨ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੌਰ-ਕੁੱਕਰ, ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਭਾਈਚਾਕਰ ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ :

- ਸੌਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਧੂੰਕਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਾਗਤ ਵੀ ਨਾਂਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਧੀ ਹੈ।
- ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ, ਸੌਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4.10

ਹਾਨੀਆਂ :

ਸੌਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਧੂੱਪ ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.2

- ਢੁੱਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ :-

- ਓਵਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਧੂੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ... ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਮ ਰੇਤੇ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ... ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਕ ਬੰਦ ਢੱਬੇ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੈਸ ਜਾਂ ਕੋਲੇ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਅੱਗ, ਗੈਸ ਆਦਿ ਦੀ ਲਾਟ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

- vi) ਗਰਮ ਤਵੇ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- vii) ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- viii) ਉਹ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਣ ਜਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਕੰਬਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ 200-300 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸੇਕਣ ਅਤੇ ਭੁੰਨਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦੋ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ :-
ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ
- i)
- ii)
- ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- i)
- ii)
3. ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ :-
ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ
- i)
- ii)
- ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- i)
- ii)
4. ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਸੌਰ ਕੁੱਕਰ ਦਾ ਇਕ ਲਾਭ ਅਤੇ ਇਕ ਸੀਮਾ ਜਾਂ ਹਾਨੀ ਦੱਸੋ :-
.....
.....
5. ਗੋਰੀ, ਸੂਜੀ ਦਾ ਕੜਾਹ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਜੀ ਦਾ ਕੜਾਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਈ ਜਾਂਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਭਰੋ।

ਸੂਜੀ ਦਾ ਕੜਾਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੜਾਅ :-

1. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਸ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾ ਕੇ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਦਿਓ।
.....
.....
2. ਇਕ ਕੜਾਹੀ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਵਿਚ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਸੂਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਅੱਗ ਦੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪਕਾਓ।
.....
.....
3. ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਸੂਜੀ ਅਤੇ ਘਿਓ ਵਿਚ ਤੇਲ/ਮੱਖਣ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਅੱਗ ਦੇ ਸੇਕ 'ਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪਕਾਓ। ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
.....
.....
4. ਕੜਾਹੀ (ਬਰਤਨ) ਵਿਚ, ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। 5-7 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਫ ਬਣਨ ਤਕ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਜੀ ਦਾ ਕੜਾਹ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ ਪਾਕੇ ਥਾਲੀ 'ਚ ਸਜਾਓ।

4.4 ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਓ ! ਦੇਖੋ ਇਹ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਵੇਂ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

i) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਕਸੀਕ੍ਰਿਤ (Oxydised) ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਾ ਹੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਾਲਕ ਜਾਂ ਮੇਥੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਵਿਲੀਨ (ਸਮਾ ਜਾਣਾ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਲਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇਲ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 300 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ, ਆਲੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣੇ ਸਮੇਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀ



ii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ

ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਅੱਠ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਇਕ ਸਾਬ ਹੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਣ ਵੀ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਧੋਤਾ, ਡੁਬੋਇਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਜ਼ੂਲ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਚਾਵਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ, ਡੁਬੋਂਦੇ ਅਤੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਦੁੱਧ, ਰੀਬੋਫਲੇਵਿਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ2 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ (ਅਲਟਾਵਾਇਲੇਟ ਕਿਰਨ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਧੂਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

iii) ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਪ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਹਵਾ ਵਿਚ ਖੁੱਲਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ, ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕੁਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ, ਧੋਂਦੇ ਅਤੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸੀਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

iv) ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ, ਮਾਸ ਆਦਿ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸੋਕ ਨਾਲ ਇਹ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਨਮੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁੱਕ ਕੇ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਵੀ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4.11

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਠੋਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਟਮਾਟਰ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਇਮਲੀ ਦੇ ਰਸ ਵਰਗੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੀਨੀ ਦੇ ਨਾਲ (ਖੀਰ ਜਾਂ ਰਬੜੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ) ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (Reaction) ਕਰਕੇ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਯੋਗਿਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

v) ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ

ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਤਲਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਤੇਲ ਨੂੰ 300 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਲਣ ਲਈ, ਤੇਲ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਸੇ ਹੀ ਤੇਲ ਦੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਕਿੰਗ ਆਇਲ (ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ) ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ :- ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ, ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਤਲਣ ਲਈ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ, ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

vi) ਖਣਿਜ

ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸੀਅਮ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਧੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖਣਿਜ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.3

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ ? ਹਰੇਕ ਕਥਨ ਅੱਗੇ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਲਿਖੋ :-

- (i) ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 4.12



- (ii) ਜਦੋਂ ਪਕਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਖਣਿਜ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ...
 - (iii) ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ...
 - (iv) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਹਨ :-
1. ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਵਾਲਾ ਰਾਇਤਾ। 2. ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ। 3. ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਪਕੋੜੇ। 4. ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂ।
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :-
- i) ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
 - ii) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ, ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬਚੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ?
 - iii) ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
- ਨੋਟ : ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4.5 ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਮ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਹੋਣ।
2. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਡਿਲਕੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਡਿੱਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ ਨਾ। ਇਸ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਹੋਰ ਢੂਜੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ।
7. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਮਲੀ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

8. ਚਾਵਲ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨੈ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਚੁਸ਼ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਵੇ।
9. ਅਜਿਹੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਢੱਕਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
10. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਰਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
11. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਉਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪੱਕਦਾ ਹੋਵੇ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 4.2

ਪਾਠ 4 ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸਭ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਗਲਘੋਟੂ (ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ), ਅੰਧਰਾਤਾ (ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ)। ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ (Fortification) ਉਹ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ, (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ (Carrier) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰਸਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਗਏ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਕਮੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ (ਨੁਕਸਾਂ) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਆਇਓਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਲੂਣ। ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੂਰਜ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਆਇਓਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਨਮਕ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਉਤਪਾਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਲ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਉਥੇ ਜਿੱਥੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਬਿਸਕਟ ਦੇ ਪੈਕਟ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਲੇਬਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ?

4.6 ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ

ਹੁਣ, ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਗਏ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਲਾਗਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਵਾਧਾ (Enrichment of Nutrients) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ :-

- * ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- * ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੁਕਵੀਂ ਚੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਜਾਂ ਚੁਕਵਾਂ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



- * ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- * ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਰੰਗ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- * ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- * ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- * ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- * ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4.6.1 ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਮਿਸ਼ਰਨ ਜਾਂ ਸੰਯੋਜਨ (Combination)
- ਜਾਗ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (Fermentation)
- ਅੰਕੁਰਣ (Germination)

ਆਓ ! ਆਪਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੀਏ :-

(i) ਮਿਸ਼ਰਨ ਜਾਂ ਸੰਯੋਜਨ (Combination)

ਕੋਈ ਇਕ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀ, ਚਾਵਲਾਂ ਨਾਲ ਦਾਲ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸਲਾਦ, ਦਹੀ, ਲੱਸੀ, ਚੱਟਣੀ, ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਪਾਪੜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਰੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵੀ, ਸਾਰੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਖਿਚੜੀ, ਢੋਕਲਾ, ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਨ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਨਾਜ ਵਿਚ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੀਮੇ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਓਨੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਅਨਾਜ (ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਜੁਆਰ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਮੱਕੀ) ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਬੀਜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਮੁੰਗਫਲੀ, ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ

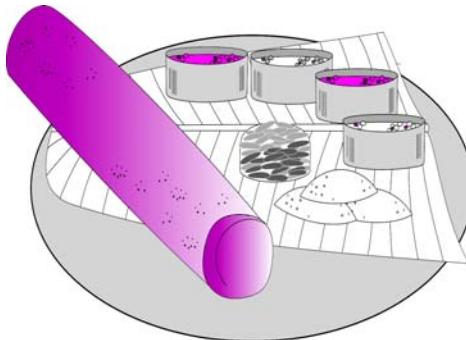
ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ :- ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਨ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਰੇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ii) ਜਾਗ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਜਾਗ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਮੀਰੀਕਰਨ, ਇਕ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 4.13

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਮੀਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜਾਗ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜੀ ਹਾਂ ! ਦਹੀਂ, ਬੈੱਡ, ਖੱਮਨ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਇਡਲੀ। ਖਮੀਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਭਟੂਰੇ ਬਣਾਏ ਹਨ ? ਭਟੂਰੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਦੇ (ਰਿਫਾਇਡ ਆਟਾ) ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਕੁਝ ਪੰਛਿਆਂ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਦਾ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਮੀਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗੁੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਫੁੱਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਧ ਕੇ ਲਗਭਗ ਢੁੱਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਾਭ :-

- ੴ. ਖਮੀਰੀਕਰਨ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ, ਖਮੀਰ ਲੱਗਿਆ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨੂੰ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅ. ਖਮੀਰ ਲਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਜਾਲੀਦਾਰ ਸਪੰਜੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

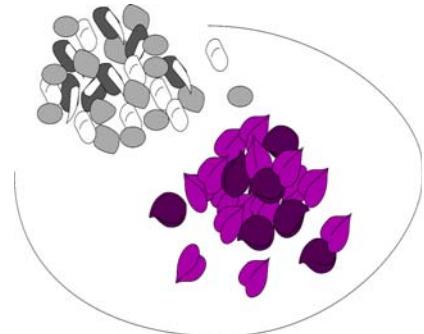


ਟਿੱਪਣੀ



(iii) ਅੰਕਰੁਣ (Germination)

ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਜਾਂ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਲਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿੰਡਿ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ? ਜੀ ਹਾਂ ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਛੂਹਣ ਵਿਚ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ 12 ਜਾਂ 14 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਦਾਲ ਵਿਚ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਅੰਕਰ ਜਾਂ ਬੀਜ ਛੁੱਟ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅੰਕਰੁਣ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4.14

ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜੁਆਰ ਆਦਿ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਤਵੇਂ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਜਵਾਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗੀ, ਮਟਰ, ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ ਵਰਗੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵੀ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੂਣ, ਮਿਰਚ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਆਦਿ ਉਪਰ ਪਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਦਾਲ ਨੂੰ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਲਈ 8 ਤੋਂ 16 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਅੰਕਰੁਣ ਲਈ 12 ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਭਿੱਜੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ :-

- ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਣਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਵਧਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਸ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.4

- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਅਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਲਗਾਓ :-
 - ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮਾਂ ਦੇਖੋ
 - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
 - ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਕਾਓ
 - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ ਛਿਲਕੇ ਕੱਟੋ
 - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ

2. ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
-
.....
.....



ਟਿੱਪਣੀ

3. ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ :-

- i) ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ (Combination) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਇਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ii) ਸੰਯੋਜਿਤ ਭੋਜਨ ਉਥੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਧਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- iii) ਖਮੀਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਕਾਲਮ ਨੰ. 1 ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਲਮ ਨੰ. 2 ਵਿਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ ਹੋਏ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਕਾਲਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ : -

ਕਾਲਮ ਨੰ. 1	ਕਾਲਮ ਨੰ. 2	ਕਾਰਨ
ਉ. ਸੰਯੋਜਨਕ (Combining)	1. ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ।	
ਅ. ਖਮੀਰੀਕਰਨ (Fermenting)	2. ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ।	
ਈ. ਅੰਕੁਰਣ (Geminating)	3. ਅਨੇਕਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖਾਣ 'ਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	
	4. ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।	

5. ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ, ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾਲ ਨੂੰ ਮੂੰਗੀ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਦਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਵੇਗਾ ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਲੂ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਢੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲ ਕੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਵੀਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ?



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਪੰਜ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
2. ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ :-
 - i. ਕਾਢੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ
 - ii. ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣ
3. ਡੋਲਮਾ ਨੇ, ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਦਾ ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੋਹਨ ਨੇ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਦੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।
4. ਸਰਸਵਤੀ, ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਪਾਲਕ ਪਕਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ, ਉਹਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤਲਿਆ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਤਰਕ ਵਿਚ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।
5. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?
 - ਖਮੀਰੀਕਰਨ (Fermentation)
 - ਅੰਕੁਰਣ (Germination)
6. ਕਾਲਮ-1 ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਕਾਲਮ-2 ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ :-

ਕਾਲਮ-1	ਕਾਲਮ-2
ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ	ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ
(i) ਢੋਕਲਾ	ਉ. ਹਲਕੀ ਅਂਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੇਕ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ
(ii) ਦਾਲ	ਅ. ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ
(iii) ਪੂੜੀ	ਇ. ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ
(iv) ਪਰੋਂਠ	ਸ. ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ
	ਹ. ਉਬਾਲਣਾ

ਕਾਲਮ-1

ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ

- (i) ਢੋਕਲਾ
- (ii) ਦਾਲ
- (iii) ਪੂੜੀ
- (iv) ਪਰੋਂਠ

ਕਾਲਮ-2

ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

- ਉ. ਹਲਕੀ ਅਂਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੇਕ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ
- ਅ. ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ
- ਇ. ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ
- ਸ. ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ
- ਹ. ਉਬਾਲਣਾ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

4.1

1. ਪਾਠ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਲਓ :
2. (ਉ) (ii) (ਆ) (i) (ਈ) (ii)
3. 2 (ਉ) 3 (ਈ) 4(ਸ) 5(ਈ) 6(ਉ)

4.2.

- 1 i. ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ii. ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ iii. ਭੁੰਨਣਾ iv. ਬੇਕਿੰਗ v. ਗ੍ਰੰਲਿੰਗ vi. ਬੇਕਿੰਗ vii. ਤਲਣਾ viii. ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ ix. ਖੁਸ਼ਕ ਤਾਪ ਜਾਂ ਸੇਕ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ।

2. **ਬੇਕਿੰਗ**

ਭੁੰਨਣਾ

- | | |
|--|--|
| (i) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਓਵਨ, ਇਕ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਰਗੇ ਯੰਤਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ | (i) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਤਵੇ, ਗਰਮ ਰੇਤ ਜਾਂ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। |
| (ii) ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੈੱਡ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੋਕ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। | (ii) ਛੋਲੇ, ਬੈਂਗਣ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਆਦਿ ਭੁੰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। |

3. **ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ**

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ

- | | |
|--|---|
| (i) ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। | (i) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। |
| (ii) ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। | (ii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘਿਓ/ਤੇਲ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੋਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। |
| (iii) ਤਲਣ ਲਈ ਤਵੇ ਜਾਂ ਫਾਈਂਗ ਪੈਨ (ਕੜਾਹੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। | (iii) ਤਲਣ ਲਈ ਕੜਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। |

4. ਪਾਠ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਲਓ

5.

1. ਉਬਾਲਣਾ

2. ਭੁੰਨਣਾ

3. ਧੀਮੀ ਆਂਚ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੇਕਣਾ

4. ਤਲਣਾ।



ਟਿੱਪਣੀ



4.3

1. (i) ਗਲਤ (ii) ਗਲਤ (iii) ਸਹੀ (iv) ਗਲਤ (v) ਸਹੀ
2. (i) ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਆਲੂ ਦੇ ਪਕੋੜੇ
(ii) ਆਲੂ ਦਾ ਰਾਇਤਾ, ਸੇਕੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂ
(iii) ਆਲੂ ਦਾ ਰਾਇਤਾ, ਸੇਕੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂ
(iv) ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਪਕਾਏ ਗਏ ਆਲੂ

4.4

1. 1. (ਖ) 2 (ਸ) 3 (ਹ) 4 (ਏ) 5 (ਓ)
2. ਪਾਠ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਲਚ।
3.
 - (i) ਸਾਰੇ
 - (ii) ਘੱਟ
 - (iii) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ



ਟਿੱਪਣੀ

5

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਸਾਲ ਭਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਭਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਅੰਬ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਗਾਜਰ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਅੰਬ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੀ ਨਹੀਂ! ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਲ ਭਰ ਤਾਜੇ ਅੰਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਸੰਭਾਲੇ ਹੋਏ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਅਚਾਰ, ਚਟਣੀ, ਜੂਸ, ਸ਼ਰਕੂਨੀਸ਼ ਅਤੇ ਜੈਮ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਦਿ, ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ :-

- * ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ।
- * ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- * ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- * ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਸੁਰੱਖਿਆ) ਦੇ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- * ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ।
- * ਘਰ ਵਿਚ ਭੰਡਾਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋਂ ਹੋਏ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿਚ ਰੱਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



5.1 ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨਾ

ਓ. ਭੋਜਨ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ (Food spoilage)

ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਹੁਣ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਫਰਿੱਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਸਪੰਜ ਵਰਗੀ ਪਰਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ, ਹਰਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲੀ ਵਿਚ 'ਉੱਲੀ' ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ 'ਮੋਲਡ' (Mould) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਬੈਂਡ ਨੂੰ 'ਉੱਲੀ' ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖਾਣਯੋਗ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਦਾਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੱਟੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉੱਠਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖਮੀਰ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸੰਕੇਤ, ਜਿਵੇਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਆਦਿ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਉੱਲੀ (ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾਉਡਰਨੂਮਾ ਹਰਾ ਕਾਲਾ ਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਨਰਮ ਦਾਗ ਜਾਂ ਨਰਮ ਭੂੜੇ ਦਾਗ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗਣ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ, ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

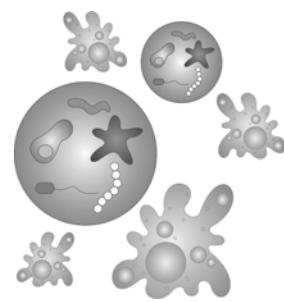
ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰੀਕ (ਸੂਖਮ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ, ਅੰਜਾਇਮਾਂ (ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ), ਕੀਡੇ, ਸੁੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਓ! ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ (Factors) ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

(i) ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ (Micro-organisms) :

ਤੁਸੀਂ ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖੋਗੇ ? ਜੀ ਹਾਂ ! ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਭਾਗ ਕਾਲਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ? ਇਹ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰੀਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹਾਲਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 5.1

ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਹਵਾ, ਨਮੀ, ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਚੁਕਵੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ :-

- ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਹੋਣਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਆਲੂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਜੀ ਹਾਂ, ਟਮਾਟਰ ਵਿਚ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟਮਾਟਰ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

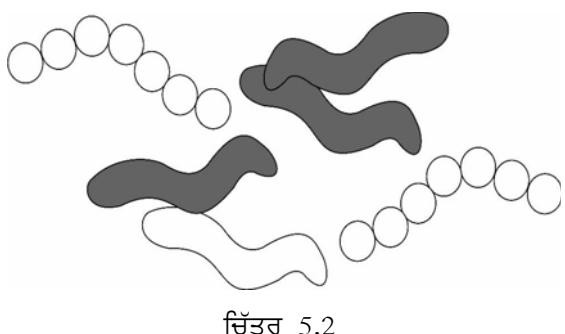
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਵਾ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਰੱਖਣਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਬੋਹਾ (ਬਾਸੀ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਡਿੱਲਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੇਲੇ ਆਦਿ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਅਚਾਰ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੈਮ ਆਦਿ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ, ਜੋ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ।

(i) **ਅੰਜਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ :** ਅੰਜਾਇਸ਼, ਉਹ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਹਨ, ਜੋ ਧੋਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪਸੂਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਅੰਜਾਇਸ਼ ਭੋਜਨ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਜੀ ਨਹੀਂ। ਅੰਜਾਇਸ਼, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ, ਹਰਾ ਅੰਬ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੱਕ ਕੇ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਪਿੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅੰਜਾਇਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਅੰਬ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋਵੇਗਾ ? ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੇ ਅਤੇ ਖਰਾਬ (ਸੜੇ ਹੋਏ) ਫਲ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫਲ ਦੇ ਡਿੱਲਕੇ, ਡਿੱਲਣ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਅੰਜਾਇਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(iii) **ਕੀੜੇ, ਸੁੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹੇ :**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਦਾਲ ਵਿਚ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਚਿੱਟੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸੁੰਡੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ ? ਇਹ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਸੁੰਡੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਛੇਕ



ਚਿੱਤਰ 5.2

ਜਾਂ ਸੁਰਾਖ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫੈਦ ਪਾਊਡਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ, ਇਹ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਸੁੰਡੀਆਂ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਟਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਖਾਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ, ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਚੂਹੇ, ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਤੁਸੀਂ, ਹੁਣੋ-ਹੁਣੇ ਪਤੜਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ, ਅੰਜਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ, ਕੀੜੇ, ਸੁੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹੇ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ



ਗਤੀਵਿਧੀ 5.1

ਘਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :-

ਭੋਜਨ	ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
1. ਦੂੱਧ	
2. ਚਾਵਲ	
3. ਸੰਤਰਾ	

ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਉ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖਾਣ ਯੋਗ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

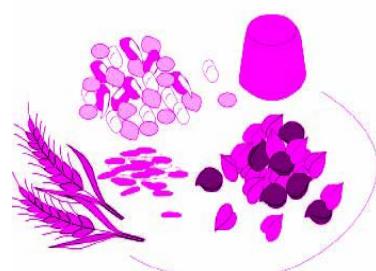
ਆ. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ (ਸਟੋਰ) ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ (storage)

ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਭੰਡਾਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਆਮ ਅਰਥ ਹੈ—ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਾਲਾਂ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਆਟਾ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਭਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਭੋਜਨ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇ। ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ, ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:-

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ
- ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿੰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ (Shell life) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5.2 ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ?



ਚਿੱਤਰ 5.3

ਨੰ.	ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਦੇਰ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
1.		
2.		
3.		

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਉਹ ਸਮਾਂ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਾਣ ਦਾ ਚੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵੀ ਕਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਆਧਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ : - 1. ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (Non Perishable) 2. ਕੁਝ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (Semi Perishable) 3. ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (Perishable)

1. ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ—ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਤੇਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੀਜ, ਚਿੰਨੀ ਅਤੇ ਗੁੜ
2. ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ—ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਰਿਫਾਈਡ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ:- ਮੈਦਾ, ਸੂਜੀ), ਆਂਡੇ, ਆਲੂ, ਪਿਆਜ਼, ਬਿਸਕੂਟ ਅਤੇ ਕੇਲਾ।
3. ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਟ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ—ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ, ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਬ੍ਰੈਂਡ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ।

ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹੁਣ ਸਾਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ (ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੈਆ ਸੁਦਾ ਸਮਾਂ) ਵਸਤੂ ਦੇ ਲੋਬਲ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖਣ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਜਾਂ ਪੈਕਡ (Packed) ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ “ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ”, “ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ” (ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਿਤੀ)। ਇਹ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਵਰਤਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਸਾਮਾਨ ਵਰਤਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਜੀਵਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 5.2

ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਿੰਨ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਪੈਕਟ ਖਰੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ‘ਚੁੱਕਵਾਂ ਵਰਤਣਯੋਗ ਸਮਾਂ’ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ? ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤਾਲਿਕਾ ਵਿਚ ਲਿਖੋ :-

ਨੰ.	ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ	ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ
1.		
2.		
3.		

5.3 ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਧੂਪ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ? ਇਹ ਉਪਾਅ, ਭੋਜਨ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗਰੂ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ—ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ, ਉਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :—
“ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ, ਹਰ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- * ਕੁਝ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ, ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- * ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੰਗ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

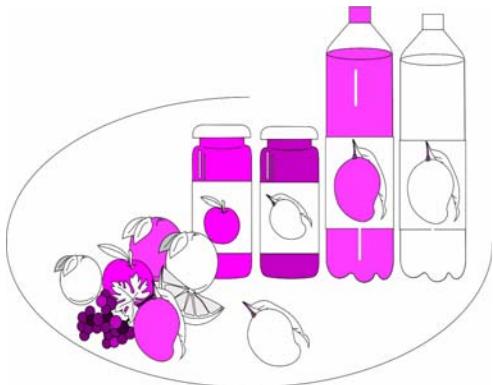
ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਬਦਬੂ ਮਾਰਨ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਹੋਵੇ। ਇਹ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ, ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5.3.1 ਭੋਜਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਹੁਣ, ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:-

1. ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਧੂ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ, ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਅੰਬ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ ? ਜੂਸ, ਮੁਰੱਬਾ, ਸਕੂਐਸ਼, ਅੰਬ ਪਾੜੜ, ਪਲਪ, ਚਟਣੀ, ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਅੰਬ ਦਾ ਪਾਊਡਰ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਅੰਬ, ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਫਲ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਸਤ ਤੱਕ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਅੰਬ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 5.4

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵੀ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਇਸ ਵਾਧੂ ਉਤਪਾਦਨ ਦਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਕਿਸਾਨ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਬਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅੰਬ ਉਗਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਕਿਸਾਨ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਇਹ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ, ਸੜ ਕੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਇਹ ਉਹ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਭੰਡਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਦਾਰਥ, ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਸੰਭਾਲਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਕ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਉਹ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਉਕਤਾ ਗਏ ਹੋ ? ਜਦੋਂ ਮਟਰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਕੇ ਖਾਣਾ ਕਿਹੜੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ? ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਪੁਲਾਓ ਵਿਚ ਗੋਭੀ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਗੋਭੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਚਟਣੀ ਜਾਂ ਅਚਾਰ ਜਾਂ ਪਾਪੜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਹੈ।

3. ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਕੇ, ਜੋ ਮਾਰੂਥਲ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇਲਾਕੇ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਰਫ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਓਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਪੁਦੀਨਾ, ਮੇਥੀ, ਧਨੀਆ ਆਦਿ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.1

1. ਅਧੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਉਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ-
 - i) ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਉ. ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਕਰਕੇ
 - ਅ. ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਕੇ
 - ਇ. ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਕੇ
 - ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



- ii) ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਹਨ:- (ਜੋ)
 - ਉ. ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
 - ਅ. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਈ. ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 - ਸ. ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- iii) ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ :-
 - ਉ. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ।
 - ਅ. ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
 - ਈ. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।
 - ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ।
- iv) ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ... ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ :-
- v) ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ :-

5.3.1 ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੂਝਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸੂਝਮ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤਿ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਆਓ ! ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ :-

- (i) ਸੂਝਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

- (ii) ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਦੇਰ ਕਰਨਾ।
(iii) ਅੰਜਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।

(i) ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਵੀ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਡੱਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ।

(ii) ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਕ ਡਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੇਬ, ਸਾਬਤ ਸੇਬ, ਭਾਵ ਛਿੱਲਕੇ ਸਹਿਤ ਸੇਬ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੇਬ ਦਾ ਡਿੱਲਕਾ ਉਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸੇਬ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਅਂਡਿਆਂ ਦੇ ਡਿੱਲਕੇ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਡਿੱਲਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਦੇਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੱਲੀਬੀਨ ਬੈਗ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ਨੁਮਾ ਪਰਤਾਂ ਵਿਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਵੀ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ (Freezing) ਵੀ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ (Frozen) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ੇ ਨਾਲੋਂ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਾਣਯੋਗ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ, ਇਸ ਲਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ, ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਜੇ ਆਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਖਮ-ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ, ਜਿਵੇਂ :- ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਂਜੋਇਟ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮੈਟਾਬਾਈਸਲਫਰ ਵੀ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ 'ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ' (Preservatives) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

* ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ।

* ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



- * ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
- * ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

(iii) ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਭੋਜਨ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਿਓ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਕ ਕੱਚਾ ਕੇਲਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ? ਹਾਂ ! ਕੇਲਾ ਪੱਕ ਜਾਵੇਗਾ, ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਭਾੜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਵਰਣ (Blanching) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸੂਝਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਲਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.2

1. ਟਮਾਟਰਾਂ ਵਿਚ ਸੂਝਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ, ਕਿਹੜੀ ਕਿਰਿਆ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ :-

- ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ।
- ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ।

2. ਸੇਬ ਵਿਚ ਸੂਝਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ:-

.....

.....

.....

.....

3. ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ 'ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ

.....

.....

.....

.....

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

5.3.2 ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਵਿਧੀਆਂ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

- (i) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ।
- (ii) ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣਾ।
- (iii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- (iv) ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ।

i) ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਠੰਡਾ ਵਾਤਾਵਰਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਜਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ? ਹਾਂ ! ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿਚ ਫਰਿੱਜ਼ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਰਿੱਜ਼ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ (Refrigeration) 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੋਂ 70 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਰੱਖਣਾ।
- ਕੋਲਡ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ (Cold Storage) ਭੋਜਨ ਨੂੰ 10 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਰੱਖਣਾ।
- ਬਰਫ ਵਿਚ ਜਮਾਉਣਾ (Freezing) ਤੇ 180 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ।

ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ, ਕਾਫੀ ਫੇਰ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚੋਂ, ਬਰਫ ਵਿਚ ਜਮਾਉਣਾ (Freezing) ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਲਡ ਸਟੋਰ 'ਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਰਫ ਵਿਚ ਜਮਾਉਣਾ ਵੋਵੇਂ ਹੀ ਤਰੀਕੇ, ਆਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਫਰਿੱਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਮਾਉਣਾ (Freezing)

ਤਰੀਕਾ

ਕਦਮ 1 : ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਤਾਜ਼ੇ ਮਟਰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਲੋ।

ਕਦਮ 2 : ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਮਟਰ ਡੱਬ ਜਾਣ। ਅੱਧਾ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ, ਇਕ ਡੋਟੇ ਚਮਚੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੂਣ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 3 : ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਦੇ ਹੋਏ ਘੋਲ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 4 : ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਦੀ ਜਾਲੀ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਕਦਮ 5 : ਪੋਲੀਥੀਨ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ (ਪੈਕ ਕਰਕੇ) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਥੈਲੀ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਸੀਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕਦਮ 6 : ਮਟਰ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਨੋਟ : ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ :- ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜਰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

1. ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਜੰਮੀ ਹੋਈਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਲੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ (freezing ਦੌਰਾਨ, ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ)

1. ਪੈਕਿੰਗ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੋਲੀਥੀਨ ਥੈਗ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਜੋ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕੇ।
2. ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੁਬਾਰਾ ਜਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੈਕਟ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ, ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਪੂਰਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਨਾ ਵਰਤਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਮਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਵਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਫਰੀਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਰਫ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦ੍ਰਵੀਕਰਨ (Thawing) ਕਰਿੰਦੇ ਹਨ।

ii) ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਜਾਇਸ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਵਾਪਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੀ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ? ਨਹੀਂ, ਕੁਝ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ, ਏਨੇ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ :-

(i) ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ (Pasteurization)

(ii) ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Sterilization)

1. ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ (Pasteurization) :- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਿਸ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ? ਜੀ ਹਾਂ, ਦੁਧ। ਅਸੀਂ, ਅਕਸਰ ਪਾਸਚਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁਧ ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਬਾਰੇ

ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਬਾਅਦ, ਜਲਦੀ ਹੀ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ, ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਇਸ ਅਚਾਨਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਜੀਵਾਣੂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਵੀ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 5.5

2. ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ :-

ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕੀ

ਅਰਥ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਦਬਾਅ 'ਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੂਖਮ ਕੀਟਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

iii) ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਆਓ ! ਹੁਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ, ਜੋ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ (Refined) ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ' (Preservatives) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ 'ਤੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੂਣ, ਚੀਨੀ



ਟਿੱਪਣੀ



ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਲੂਣ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਉਹ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਅਚਾਰ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ : - ਲੂਣ, ਚੀਨੀ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਸਿਰਕਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਹਨ।

ਜੈਮ/ਸੁਕਾਈ/ਚਿਪਸ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤਾਲਿਕਾ ਵਿਚ ਭਰੋ :-

ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ	ਅਚਾਰ	ਜੈਮ	ਚਟਣੀ	ਚਿਪਸ
ਮੌਜੂਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ				

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਮਿਲਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ : - ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮੈਟਾਬੀਸਲਫਰ, ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਬੇਨਜ਼ੋਇਟ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ

ਉ. ਨਮਕ ਜਾਂ ਲੂਣ (Salt) :- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਅਚਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਲੂਣ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਲੂਣ, ਸਿਰਫ ਸੁਆਦ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ? ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲੂਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਚਾਰ ਵਿਚ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਚਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੂਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਮਕ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੂਝਮ ਜੀਵਾਣੂੰ ਜਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਲੂਣ, ਅੰਜਾਇਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ, ਅਚਾਰ, ਚਟਣੀ, ਸੌਸ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਲੂਣ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅ. ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਖੰਡ (Sugar) :- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੀਨੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਕੁਝ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ : - ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਮੁਰੱਬਾ, ਸੁਕਾਈ ਆਦਿ। ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਚਟਣੀ ਵਾਂਗ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਚੀਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਸੁਆਦ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੀਨੀ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਚੀਨੀ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੂਝਮ ਜੀਵਾਣੂੰ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

d. **ਤੇਜ਼ਾਬ (Acids) :-** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਇਹ ਹਨ-ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਸਿਰਕਾ, ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ ਆਦਿ। ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਕੈਚਅੱਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਕੂਐਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਵਧ ਛੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

s. **ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ (Oils and Spices) :-** ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਚਾਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਹੜੇ ਮਸਾਲੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ? ਹਾਂ ! ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਹਨ ? ਇਹ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਦਾਰਥ, ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿਚ ਅਚਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਬਾਂ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਨੂੰ ਡੋਬਣ ਲਈ ਅਚਾਰ ਵਿਚ ਤੇਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ, ਅਚਾਰ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਹਨ :-

- (i) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- (ii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਵਿਚ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਪਲ ਵਧ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਆਮ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਨਮਕ, ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸਭ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਊਂਡੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਕੂਐਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਜਦੋਂ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਸਤੇ ਭਾਅ 'ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ (ਬੰਡਾਰ) ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੈਮ ਅਤੇ ਸਕੂਐਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ? ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਆਓ ! ਪਹਿਲਾਂ ਸੇਬ ਦਾ ਜੈਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਿੱਖਿਏ।

ਸੇਬ ਦਾ ਜੈਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਜੈਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ :-

ਸੇਬ	:	ਇਕ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
ਚੀਨੀ	:	750 ਗ੍ਰਾਮ
ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ	:	ਇਕ ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	:	150 ਮਿਲੀਲਿਟਰ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਵਿਧੀ :

ਕਦਮ 1 : ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੇਬ ਚੁਣ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।

ਕਦਮ 2 : ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੋਟੇ-ਡੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟ ਲਓ। ਕੱਟਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੇਬ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਪਰ ਸੇਬ ਦਾ ਡਿਲਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਉਤਾਰੋ।

ਕਦਮ 3 : ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਕਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸੀਟੀ ਦੇ ਵੱਜਣ ਤੱਕ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

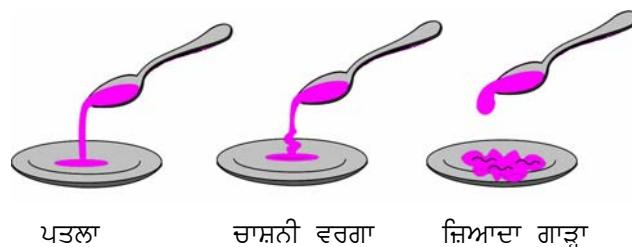
ਕਦਮ 4 : ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਣਨੀ ਵਿਚ ਛਾਣ ਲਓ।

ਕਦਮ 5 : ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ ਮਿਲਾਓ।

ਕਦਮ 6 : ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪਲੇਟ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੈਮ (ਜੈਲ) ਵਰਗਾ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਕਦਮ 7 : ਗਰਮ-ਗਰਮ ਜੈਮ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ, ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 8 : ਬਣਾਏ ਗਏ ਜੈਮ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



ਚਿੱਤਰ 5.6

ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਪਰਖ : ਜੈਮ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਜੇ ਇਹ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਧਰ ਉਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਜੰਮ ਕੇ ਠੋਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੈਮ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ।

ਰਸਾਇਣਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ:

ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਸਕੁਐਸ਼

ਸਮੱਗਰੀ

ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ	: ਇਕ ਲਿਟਰ
ਚੀਨੀ	: ਦੋ ਕਿਲੋ
ਪਾਣੀ	: ਇਕ ਲਿਟਰ
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮੈਟਾਬਾਈਸਲਫਾਈਟ (KMS)	: ਅੱਧਾ ਚਮਚ
ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ	: ਇਕ ਚਮਚ
ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ	: 30 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ

ਕਦਮ 1 : ਰਸ ਭਰਪੂਰ ਸੰਤਰੇ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਸ ਕੱਢੋ।

ਕਦਮ 2 : ਪਾਣੀ, ਚਿੰਨੀ ਅਤੇ ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਓਚੋਂ ਤਕ ਉਬਾਲਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਘੁਲ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਕਦਮ 3 : ਇਸ ਘੋਲ ਵਿਚ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਜੂਸ ਮਿਲਾਓ।

ਕਦਮ 4 : ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਜੂਸ ਵਿਚ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮੈਟਾਬਾਇਸਲਫਾਈਟ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

ਕਦਮ 5 : ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਸਕ੍ਰੈਂਸ਼ੇਸ਼ ਨੂੰ ਪਾਓ। ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਢੱਕਣ ਲਾ ਦਿਓ।

ਕਦਮ 6 : ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਇਕ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਕ੍ਰੈਂਸ਼ੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

iv) ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (Dehydration)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ, ਕੁਝ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ? ਕੀ ਇਹ ਆਲੂਆਂ ਵਾਲੇ ਚਿਪਸ, ਸੇਵੀਆਂ, ਮੇਥੀ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਪਾਪੜ ਜਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਹਨ ? ਇਹੋ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਜਲੀ ਕਰਨ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ‘ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ’ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ—ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਮੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ। ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਵਿਧੀ ਹੈ—ਯੁੱਪ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕੁਝ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ:- (ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ :- ਮੇਥੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਧਨੀਆ ਆਦਿ), ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਅੰਗੂਹ, ਅਂਵਲਾ, ਅੰਬ ਆਦਿ, ਕੁਝ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸੁਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ :- ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਵੜੀਆਂ ਆਦਿ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਮੌਸਮ ਉਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਪੈ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

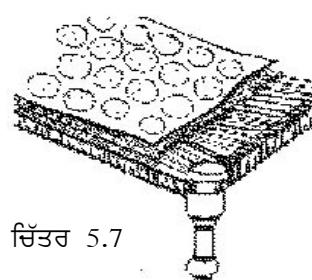
ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਕਦਮ 1 : ਸਾਰੇ ਡੱਬੇ, ਪਲੇਟਾਂ ਆਦਿ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਭਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾ ਸਕਣ। ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਓ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਣੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਕਰਕੇ, ਕੱਸ ਕੇ ਢੱਕਣ ਲਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 2 : ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੇ ਤਣੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਸੜ ਰਹੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 5.7



ਕਦਮ 3: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਰੜੇਪਨ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨਰਮ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਉ। (ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਨਾਲ, ਅੰਜਾਇਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।)

ਕਦਮ 4: ਲੂਣ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮੈਟਾਬਾਈਸਲਫਾਈਟ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇ.ਐਮ.ਐਸ. ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪਾਓ। ਇਹ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਗੁੜੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇ.ਐਮ.ਐਸ. ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕਦਮ 5: ਇਕ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਧੂਪ ਵਿਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ।

ਕਦਮ 6: ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਂ ਸੁੱਕ ਗਿਆ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਦੇਖ ਕੇ) ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ, ਕਸ ਕੇ ਢੱਕਣ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਜਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦਿਓ।

ਆਓ ! ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਇਹ ਵਿਧੀ ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਮੇਥੀ ਦਾ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (Dehydrating fenugreek method)

1. ਮੇਥੀ ਦੇ ਤਣੇ ਜਾਂ ਡੰਡੀਆਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮੇਥੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ।
2. ਮੇਥੀ ਨੂੰ ਧੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
3. ਉਦੋਂ ਤੱਕ, ਇਸ ਨੂੰ ਧੂਪ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ।
4. ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਏ ਗਏ ਬਰਤਨਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

2. ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਸਪ (Making potato chips)

1. ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਲਕੇ ਉਤਾਰ ਲਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤਲੇ-ਪਤਲੇ ਗੋਲ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਵੋ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿੰਨ-ਚਾਰ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
3. ਚਾਰ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਮਕ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮੈਟਾਬਾਈਸਲਫੇਟ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ, (ਪੰਜ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਆਲੂਆਂ ਲਈ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਓ।
4. ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਘੋਲ ਵਿਚ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤਕ ਰੱਖੋ।
5. ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਥਾਲੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੂਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
6. ਸੁੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (Dehydration) ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਸਿਧਾਂਤ, ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

5.4 ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਅ

ਆਓ ! ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਡੱਬੇ ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਅਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤੇਲ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾ ਲੱਗ ਸਕੇ।
3. ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਫ਼ ਚਮਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦੀ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਕੱਢ ਲੈਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
4. ਸੌਸ ਅਤੇ ਸਕੂਐਸ਼ ਆਦਿ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂੰ ਰਹਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਪਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ 30-40 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂੰ ਰਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 5.3

ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਅੰਬ ਦਾ ਜੈਮ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਕੂਐਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਅ ਜਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.3

1. ਢੁੱਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:-
 - (1) ਪਾਪੜ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।
 - (2) ਰੈਫਰਿਜਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
 - (3) ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

2. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ :-
 - (1) ਅਚਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ, ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - (2) ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਕੁਐਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
 - (3) ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅੰਜਾਇਮ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ, ਛੁੱਲਗੋਭੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੜਾਅ ਜਾਂ ਕਦਮ ਲਿਖੋ।
4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ :-

i. ਜੈਮ	ਉ. ਮਸਾਲੇ
ii. ਪਾਪੜ	ਅ. ਚੀਜ਼
iii. ਅਚਾਰ	ਇ. ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ
iv. ਢੁੱਧ	ਸ. ਨਮੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ
v. ਸੁੱਕੀ ਮੇਥੀ	ਹ. ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ
vi. ਸਕੁਐਸ਼	ਕ. ਤੇਲ, ਲੂਣ
	ਖ. ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
5. ਤੁਹਾਡੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿੰਬੂਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
6. ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ	ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ
i. ਅੰਬ ਦਾ ਜੈਮ	ਉ. ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ
ii. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਅਚਾਰ	ਅ. ਪੋਟਾਸ਼ੀਆਮ ਮੈਟਾਬਾਈਸਲਫਾਈਡ
iii. ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ	ਇ. ਸੋਡੀਆਮ ਬੈਂਜ਼ੋਹਿਟ
iv. ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਕੈਚਅੱਪ	ਸ. ਨਮਕ ਜਾਂ ਲੂਣ
v. ਸਕੁਐਸ਼	ਹ. ਚੀਜ਼
	ਕ. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ
	ਖ. ਸਿਰਕਾ

5.5 ਭੰਡਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ (ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ) ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 5.4

ਆਓ! ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

1. ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ, ਜੋ ਖਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਨ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ।
3. ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਲਫ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀਆਂ, ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ।
4. ਹੁਣ, ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦਣੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਰ ਹੁਣ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ, ਨਵੇਂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ-ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ ਜੀ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਓਗੇ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ, ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋਗੇ?



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ

1. ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਕਾਰਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਤੁਸੀਂ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. ਸੂਖਮ-ਜੀਵਾਣੂ, ਅੰਜਾਈਮ ਅਤੇ ਕੀੜੇ, ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।



ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

4. ਅਚਾਰ, ਜੈਮ ਅਤੇ ਸਕੂਐਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਕਾਰਕ ਹਨ।
5. ਸੋਡੀਆਮ ਬੈਂਜੋਇਟ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਆਮ ਮੈਟਾਬਾਈਸਲਫਾਈਟ, ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ ਰਸਾਇਣਕ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਕਾਰਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਕੈਚਅੱਪ, ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਜੈਮ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ। ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿਚ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਦਲੀਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ :-
 - (i) ਸੰਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - (ii) ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਕਰਨ ਮੌਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੋਟਾਸ਼ੀਆਮ ਮੈਟਾਬਾਈਸਲਫਾਈਟ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਵਿਧੀ ਨਾਲ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੜਾਅ ਜਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
3. ਕਾਲਮ-ਓ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਮ-ਆ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ :-

ਕਾਲਮ-ਓ	ਕਾਲਮ-ਆ
ਓ. ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ	(i) ਪੋਟਾਸ਼ੀਆਮ ਮੈਟਾਬਾਈਸਲਫਾਈਟ
ਆ. ਰਸਾਇਣਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ	(ii) ਧੂਪ
ਇ. ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ	(iii) ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
ਸ. ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਣਾ	(iv) ਨਮਕ
	(v) ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ
	(vi) ਸਿਰਕਾ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

- 5.1 (i) ਓ (ii) ਅ (iii) ਇ (iv) ਸ (v) ਓ (vi) ਸ (vii) ਅ
- 5.2 1. (ਇ)
2. (ਓ) ਦਾਗ ਨਾ ਹਟਾਓ
- (ਅ) ਸੇਬਾਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਥੀਨ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਫਾਇਲ 'ਚ ਪੈਕ ਕਰੋ।
- (ਇ) ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- (ਸ) ਜੈਮ ਬਣਾਓ।
3. ਪਾਠ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਲਓ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

- 5.3 1 (i) ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ
(ii) ਅੰਜਾਇਮ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ
(iii) ਨਮੀ
- 2 (i) ਗਲਤ (ii) ਸਹੀ (iii) ਗਲਤ
3. (i) ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਟਿਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ।
- (ii) ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਸ ਦੇ ਡੰਡਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।
- (iii) ਗੋਭੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ, ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਜ਼ਰਾ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਓ।
- (iv) ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਉਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਧੂੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- (v) ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੁਕੜੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਟਿਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
4. (i) ਅ (ii) ਓ (iii) ਕ (iv) ਹ (v) ਸ (vi) ਏ
5. (i) ਹ (ii) ਸ (iii) ਅ (iv) ਓ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ