© rasailojaraid.com

کردیا جائے، جسم کو کوئی غذائیت فراہم نہیں کرسکتی اور آج کل جو المونیم کے برتن استعمال ہورہے ہیں اس کے مضر اثرات بلکہ خطرناک قسم کے امراض جنم لینے پر تمام ڈاکٹر و حکیم متفق ہیں۔

۲۔ سبزیوں کو پکانے سے پہلے ان میں زور زور سے چمچے چلا کر اسے ہوا میں نہ اچھالنا چاہیئے۔ اس طرح سبزیوں میں آکسیجن موجود نہیں رہتی اور سبزیوں میں حیاتین کی موجودگی آکسیجن کی موجودگی سے مشروط ہے۔

۳۔ خشک مٹر یا چنے پکاتے وقت جلد گلانے کے لیے ان میں سوڈا وغیرہ ملا لیتے ہیں یہ مناسب طریقہ نہیں ہے۔ سوڈا سبزی میں مل کر حیاتین کو ختم کردے گا۔ مناسب خیال کریں تو ایسی خشک سبزیوں کو پکانے سے بارہ گھنٹے قبل پانی میں بھگو رکھیں۔

۴۔ اگر سبزیوں کو ابلتے پانی میں ڈال کر یا کسی ایسے طریقے سے پکایا جائے کہ تھوڑے عرصے میں وہ ابلنا شروع کردیں تو بھی حیاتین اس میں محفوظ نہیں رہتیں۔ لہذا کسی حالت میں بھی سبزیاں پریشر کوکر میں نہیں پکانا چاہیئے۔

۵۔ موسم گرما میں پیدا ہونے والی سبزیوں میں وٹامن سی اور وٹامن اے وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ ان وٹامنز کو ضائع ہونے سے بچانا سبزی پکانے والوں کا کام ہے۔ جو لوگ سبزیوں کو صحیح طریقے سے پکاتے ہیں، ان کا گھرانہ بیمار نہیں ہوتا اور اہل خانہ صحت مند اور تروتازہ رہتے ہیں۔

٦۔ گاجر اور مٹر میں حیاتین کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ بھنڈی، توری معدنی اجزاء کا خزانہ اپنے اندر چھپائے ہوتی ہیں۔ پتے والی سبزیوں کی جڑوں کی نسبت ان کے پتوں میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے، اس لیے شلغم اور مولی وغیرہ کو پتوں سمیت پکانا ضروری ہے۔ سبزیاں صرف اس قدر پکانا چاہیئے جس سے وہ گل کر کھانے کے قابل بن سکیں اور ان کا ذائقہ وغذائیت برقرار رہے۔ سبزیوں میں اس قدر پانی کا استعمال کیا جائے جس میں بخوبی گل سکیں، پانی کا کوئی حصہ نہ پھینکیں، کیونکہ اس پانی میں معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ ابال کر شوربہ پھینکی جانے والی سبزیاں وٹامن کھودیتی ہیں اور ان میں غذائیت موجود نہیں رہتی۔

۷۔ سبزیوں کو ہرگز گھوٹ کر نہ پکائیں، بلکہ ٹکرے بڑے بڑے رکھے جائیں۔ سبزیوں میں مصالحے وغیرہ کم از کم ڈالے جائیں اور مرچ کا استعمال بھی کم سے کم کیا جائے۔ ان حالات میں پکی ہوئی سبزیاں بہتر غذائیت فراہم کرتی ہیں۔

© rasailojaraid.com