अध्याय–7

# जितना खाओ : उतना पकाओ

736B8J

विनायक अपने हाथों में समाचार पत्र लेकर अपनी माँ के पास दौड़ा आया और बोला– ''माँ–माँ, देखिए, अखबार में क्या छपा है। विषाक्त भोजन खाने से बीस लोग बीमार, कई लोगों की हालत चिन्ताजनक।'' माँ झट से विनायक के हाथों से अखबार लेकर पढ़ने लगी। पूरा समाचार इस प्रकार था–

''शेखपुरा के रूपनी पोखर मुहल्ले में एक बारात आई हुई थी। बारातियों के स्वागत में कई प्रकार के भोज्य–पदार्थ बने थे। सभी बारातियों ने छककर भोजन किया। भोजन करने के आधे घंटे बाद ही उन्हें उल्टियाँ होने लगीं। कुछ लोगों के पेट में मरोड़ उठने लगी। उन्हें पास ही के सदर अस्पताल में भर्ती कराया गया।

चिकित्सकों ने बताया कि विषाक्त भोजन करने से बारातियों की तबियत खराब हुई है। खाद्य निरीक्षक ने खाद्य पदार्थों की जाँचकर बताया कि नकली, मिलावटी मसालों, भोजन में स्वाद के लिए रासायनिक पदार्थों के प्रयोग तथा दाल खट्टी हो जाने के कारण भोजन विषाक्त हो गया जिसे खाने से बारातियों की हालत गंभीर हो गई।''

माँ ने समाचार पढ़ने के बाद कहा– ''अधिक गर्मी से भी भोजन के बासी हो जाने पर खाद्य पदार्थों के स्वाद खत्म होने लगते हैं। धीरे–धीरे भोजन खट्टा हो जाता है। ऐसे खराब या संदूषित भोजन खाने से हमें बीमार पड़ने का खतरा बना रहता है। हमें खट्टा या बासी खाना कभी नहीं खाना चाहिए।''

विनायक ने कहा– ''माँ, हमें पता कैसे चलेगा कि भोजन खराब हो गया है।''

माँ ने कहा– ''भोजन ज्यादा समय तक बासी पड़ा रहता है या खराब हो जाता है तो उसके रंग और गंध में अंतर आने लगता है। तुम चाहो तो दो–तीन तरह के खाद्य पदार्थों को दो तीन दिनों तक रखकर उसमें होनेवाले परिवर्तनों को देख सकते हो।''

© Copy right received only to BSTBPC, Govt of Bihar and Abdiel Solutions (www.absol.in). Publishing (web/App/Books) will be crime
Abdiel Solutions
Empowering Technologies...

आप भी कुछ खाद्य पदार्थों को लेकर दो–तीन दिनों तक रखिए और उनमें होनेवाले परिवर्तनों के बारे में लिखिए–

| भोज्य पदार्थ | रंग | महक |
|---|---|---|
| दाल | —————————— | —————————— |
| सब्जी | —————————— | —————————— |
| रोटी | —————————— | —————————— |
| चावल | —————————— | —————————— |
| पावरोटी | —————————— | —————————— |

तालिका में दिए गए किसी एक खाद्य पदार्थ में आए परिवर्तनों को देखने के लिए आपने क्या–क्या किया? लिखिए।

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

विनायक ने कहा–'' अब मुझे समझ में आया कि लोग बासी खाना क्यों फेंक देते हैं? इससे तो पैसे और स्वास्थ्य दोनों की बरबादी होती है ''।

माँ बोली–'' हाँ, भारत जैसे देश में जहाँ बहुत बड़ी आबादी को दोनों समय भरपेट भोजन नहीं मिलता है, वहाँ खाना खराब होना या बर्बाद करना एक तरह का अपराध है। खराब भोजन हमारे लिए अनुपयोगी हो जाता है। शादी–विवाह, भोज–भंडारे में तो और भी ज्यादा भोजन की बरबादी होती है।

विनायक ने कहा– ''तब तो माँ, हमें हमेशा ताजा भोजन ही करना चाहिए तथा जितना खाना खा सकें उतना ही खाना बनाना चाहिए।''



© Copy right received only to BSTBPC, Govt of Bihar and Abdiel Solutions (www.absol.in). Publishing (web/App/Books) will be crime
Abdiel Solutions
Empowering Technologies..

क्या आपके घर में भी बचा खाना या बासी खाना फेंका जाता है? एक सप्ताह तक लगातार देखिए और लिखिए कौन–कौन सा खाद्य पदार्थ लगभग कितनी मात्रा में फेंका जा रहा है?

| क्र.सं. | दिन | खाद्य पदार्थ | मात्रा (कटोरी में) |
|---|---|---|---|
| (i) | ———————— | —————————— | —————————————————— |
| (ii) | ———————— | —————————— | —————————————————— |
| (iii) | ———————— | —————————— | —————————————————— |
| (iv) | ———————— | —————————— | —————————————————— |

खाना फेंके जाने के क्या–क्या कारण हो सकते हैं? लिखिए।

————————————————————————————————————————————————

————————————————————————————————————————————————

विचार कर लिखिए कि फेंके गए खाने से कितने लोगों का पेट भरा जा सकता था?

————————————————————————————————————————————————

————————————————————————————————————————————————

आपस में चर्चा करके लिखिए कि अगर खाना ऐसे ही बरबाद होता रहा तो क्या होगा?

————————————————————————————————————————————————

————————————————————————————————————————————————

विनायक ने पूछा–''माँ, खाने को बरबाद होने से कैसे बचाया जा सकता है?''

माँ बोली–'' हमें अनावश्यक या अधिक भोजन बनाने से परहेज करना चाहिए। जितना भोजन लोग कर सकते हों उतना ही भोजन बनाना चाहिए। खाना फिर भी बच जाए तो उसे ठंडी जगह या फ्रीज में रखना चाहिए''।

विनायक ने पूछा– ''माँ, अगर लंबे समय तक भोजन को सुरक्षित रखना हो तो क्या करना चाहिए?''



© Copy right received only to BSTBPC, Govt of Bihar and Abdiel Solutions (www.absol.in). Publishing (web/App/Books) will be crime
Abdiel Solutions
Empowering Technologies...

माँ ने कहा– "लंबी अवधि तक किसी खाद्य पदार्थ को संरक्षित करना हो तो उसमें से पानी का अंश निकाल देना चाहिए। अचार, मुरब्बा जैसे खाद्य पदार्थ इसीलिए लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं।"

आप भी पता करें कि आपके घर में किस तरह के खाद्य पदार्थ कैसे संरक्षित किए जाते हैं?

————————————————————————————————

————————————————————————————————

————————————————————————————————

**कम अवधि तक संरक्षित रहनेवाले खाद्य पदार्थ**

| क्र.सं. | खाद्य पदार्थ | कितने समय तक | तरीका |
|---|---|---|---|
| (i) | ———————— | —————————— | —————————— |
| (ii) | ———————— | —————————— | —————————— |
| (iii) | ———————— | —————————— | —————————— |
| (iv) | ———————— | —————————— | —————————— |

**लम्बी अवधि तक संरक्षित रहनेवाले खाद्य पदार्थ**

| क्र.सं. | खाद्य पदार्थ | कितने समय तक | तरीका |
|---|---|---|---|
| (i) | ———————— | —————————— | —————————— |
| (ii) | ———————— | —————————— | —————————— |
| (iii) | ———————— | —————————— | —————————— |
| (iv) | ———————— | —————————— | —————————— |

भोजन को संरक्षित रखने से क्या–क्या लाभ हैं? लिखिए।

————————————————————————————————

————————————————————————————————



© Copy right received only to BSTBPC, Govt of Bihar and Abdiel Solutions (www.absol.in). Publishing (web/App/Books) will be crime
Abdiel Solutions
Empowering Technologies...