राजस्थान पत्रिका

परिवार

बुधवार.16 अक्टूबर 2013

परिशिष्ट

त्योहार का मौका है और आपकी रसोई में ढेर सारी चीजें पकने वाली हैं। स्वादिष्ट मिठाइयों और नमकीनों की महक चारों ओर फैलने को तैयार है। आपको ढेर सारे मेहमानों की आवभगत करनी है और किसी के यहां मेहमाननवाजी का हिस्सा बनना है। ऐसे में रसोई में क्या पक रहा है, उसमें थोड़ी सावधानी बरतने की जरूरत है, ताकि खाना न केवल स्वाद से भरपूर हो, बल्कि त्योहार के वक्त और बाद में परिवार की सेहत भी बरकरार रहे और हां, मेहमान भी आपकी पाक कला की तारीफ किए बिना न रह सकें। ऐसे में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है तेल और उसका चुनाव। आपके लिए यह जानना बेहद जरूरी है कि किस तेल के गुण क्या-क्या हैं, किन चीजों को पकाते वक्त कौनसी तरह का तेल इस्तेमाल किया जाता है।

खाएं और पकाएं पर जरा संभल कर...

अंजली फाटक(डाइटिशियन)/ दिव्या द्विवेदी

जैतून का तेल

जैतून के तेल का इस्तेमाल अगर आप करती हैं तो न केवल खाने का स्वाद बढ़ जाता है, बल्कि सेहत भी दुरुस्त रहती है। यह दिल और लिवर के लिए अच्छा होता है।

इस्तेमाल

कुकिंग के लिए इस्तेमाल करते वक्त जैतून का तेल ले, पर इसे जरूरत से ज्यादा पकाने से बचें।

जैतून का तेल (वर्जिन)

खाना बनाने में, सलाद में और कृत्रिम मक्खन बनाने में।

जैतून का तेल (रिफाइंड)

सॉटे करने के लिए, स्टिर फ्राइंग, डीप फ्राइंग, सलाद में, कृत्रिम मक्खन बनाने के लिए।

राई का तेल

राई के तेल में चूंकि ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है, इसलिए यह परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होता है। इसके अलावा इसमें मोनोसैच्युरेटेड फैट भी काफी अधिक मात्रा में पाया जाता है।

इस्तेमाल

इसमें आप तेज आंच पर खाना बना सकती हैं, क्योंकि इसका स्मोक प्वाइंट बहुत हाई होता है। इसके अलावा आप चाहें तो स्टिर फ्राइंग के लिए भी राई के तेल का इस्तेमाल कर सकती हैं।

किसमें करें

राइस ब्रान तेल

राइस ब्रान तेल में पॉलीअनसैच्युरेटेड फैट पाया जाता है, साथ ही इसमें विटामिन्स, एंटीऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

इस्तेमाल

इसका स्मोकिंग प्वाइंट हाई होता है। इसलिए इसका इस्तेमाल खाने को हल्का फ्राई करने और बेकड फूड बनाने के लिए किया जा सकता है।

किसमें करें

खाना बनाने में, सलाद में, डीप फ्राइंग, सलाद

नारियल का तेल

नारियल का तेल प्राचीन समय से ही भारतीय रसोई की शोभा बढ़ाता रहा है। इसमें बहुत सारे प्रोटिक तत्व पाए जाते हैं। नारियल के तेल में 92 फीसदी सैच्युरेटेड फैट पाया जाता है। इसमें वही वसा होती है, जो मां के दूध में होती है। यह तेल बहुत जल्दी पचता है।

इस्तेमाल

इसका स्मोकिंग प्वाइंट बहुत हाई होता है। यह लगभग 200 डिग्री सेल्सियस होता है। इसलिए इसे खूब गर्म कर सकते हैं।

किसमें करें

धाई कुजिन, कैंडी, स्वीट्स, लॉन्ड्रेयरी

ये भी जान लें

तेल के इस्तेमाल से जुड़ी कुछ धारणाएं भी होती हैं, जो कई बार सही नहीं होतीं। खाना पकाते वक्त आपको इन धारणाओं की असल सच्चाई के बारे में जानना जरूरी है।

मिथ

जैतून के तेल को ज्यादा गर्म नहीं करना चाहिए।

सच्चाई

कुकिंग फैट या ऑयल फैट तीन प्रकार के होते हैं, सैच्युरेटेड, ट्रांस और अनसैच्युरेटेड। पहले दो प्रकार के फैट(वसा) खराब होते हैं जबकि अनसैच्युरेटेड फैट फायदेमंद होता है। जैतून के तेल में अनसैच्युरेटेड फैट होता है। जैतून के तेल को ज्यादा गर्म करने से उसमें कोई रासायनिक परिवर्तन नहीं होता।

मिथ

तेल में तला खाना तेल सोख लेता है। इस कारण आप मोटे बनते हैं।

सच्चाई

सही तरीके से गर्म आंच पर तला हुआ खाना तेल नहीं सोखता। तेल अच्छी तरह गर्म किए बगैर आप उसमें पकाने के लिए कुछ डाल देती हैं तो वह खाद्य सामग्री तेल सोख लेती है।

खाएं और पकाएं...

अलसी का तेल

अलसी का तेल आपके पूरे परिवार को स्वस्थ बनाएगा क्योंकि इसमें बड़ी मात्रा में ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है। अलसी का तेल महिलाओं के लिए लाभकारी होता है, क्योंकि यह सर्वाइकल कैंसर और ओवरियन कैंसर की आशंका को कम करता है।

इस्तेमाल : इसको इस्तेमाल करते वक्त थोड़ी सावधानी की जरूरत है। इसे सूर्य की रोशनी या गर्म जगह पर नहीं रखना चाहिए। एक बार खुलने के बाद फ्रिज में रखकर छह हफ्ते तक इस्तेमाल किया जा सकता है।

किसमें करें : न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट में, सलाद ड्रेसिंग में।

सरसों का तेल

आमतौर पर हर भारतीय घर में खाना बनाने में सरसों का तेल इस्तेमाल किया जाता है। सरसों का तेल बीटा कैरोटिन, ओमेगा-3 फैटी एसिड, अल्फा ओमेगा-6 फैटी एसिड, आयरन से भरपूर होता है। नवजात की मालिश करने से उसके वजन को बढ़ाता है और लंबाई भी।

इस्तेमाल : इसका स्मोक प्वाइंट बहुत हाई होता है जोकि खाद्य पदार्थों को तलने के लिए सही रहता है।

किसमें करें : खाना बनाने में, तलने में, डीप फ्राई करने में।

सोयाबीन तेल

आजकल लोग सेहत के प्रति जागरूक हो रहे हैं, जिस कारण अधिकतर घरों में सोयाबीन के तेल का इस्तेमाल हो रहा है। इसमें पॉलीसैच्युरेटेड फैट की मात्रा ज्यादा होती है। यह कोलेस्ट्रॉल को भी सही रखता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है।

इस्तेमाल : इसका स्मोक प्वाइंट ज्यादा होता है। इसी वजह से इसका इस्तेमाल व्यावसायिक तौर पर होता है।

किसमें करें : खाना बनाने में, सलाद ड्रेसिंग, वेजीटेबल ऑयल, कृत्रिम मक्खन बनाने में।

मूंगफली का तेल

मूंगफली का तेल स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है। इसमें मोनो और पॉलीसैच्युरेटेड, दोनों फैट पाए जाते हैं। यह विटामिन ई का भी अच्छा स्त्रोत माना जाता है।

इस्तेमाल : इसका स्मोक प्वाइंट 450 डिग्री फॉरेनहाइट होता है, जो कि खाने को डीप फ्राई करने के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

किसमें करें : खाना बनाने में, तलने में, सॉजनिंग और ग्रिलिंग में।

ये भी हैं काम के

मक्के का तेल: तलने के लिए, बेकिंग, सलाद ड्रेसिंग, कृत्रिम मक्खन बनाने में।

बिनौला का तेल: कृत्रिम मक्खन बनाने में, सलाद ड्रेसिंग

तिल का तेल: खाना बनाने में

सूरजमुखी का तेल : खाना बनाने में, सलाद ड्रेसिंग, कृत्रिम मक्खन बनाने में।

ताकि न बढ़े वजन

योग करें : त्योहारों को दौरान मिठाई और तली-भुनी चीजें खाने से शरीर बेडौल हो जाता है। ऐसे में त्योहारों के रीजन में योग और व्यायाम करना बिल्कुल न भूलें। सूर्य नमस्कार, प्राणायाम सुबह कुछ मिनट के लिए जरूर करें।

समझदारी से खाएं : अगर आपने त्योहार में चार अलग-अलग तरह का डिशेज बनाई हैं तो आप ध्यान रखें जिन चीजों का सेवन करती है, उनमें कैलोरी की कटौती करें, जैसे चाय, कॉफी, चीनी आदि।

खाना सही से पचे : खाना खाने से ज्यादा उसका पचना जरूरी है। इसलिए आप चाहें तो योग की कुछ मुद्राएं अपनाकर खाना पचा सकती है। ज्यादा खाना खाने के बाद आप वज्रासन में बैठें। खाली पेट कपाल-भाति करने से भी पाचन-तंत्र सही होता है।

रोज 3-4 लीटर पानी का सेवन करें।

नियमित व्यायाम करें, जैसे दौड़ना, गरबा खेलना, योगा, प्राणायाम करना, एरोबिक्स करना, रस्सी कूदना, साइकिल, तेज पैदल चलना आदि।

फल व सब्जियों से युक्त आहार लें।

लो ग्लाइसिमिक इंडेक्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे चोकर, दलिया, जौ, राई, दही, दूध (कम वसा), सोयामिल्क, सेब व गाजर का जूस, ऑरेंज जूस, मल्टीग्रेन ब्रेड, अखरोट, सतरा, पालक, टमाटर, सोयाबीन, चना, राजमा, अंडे का सफेद हिस्सा आदि का ज्यादा प्रयोग करें। ये वजन घटाने में सहायक हैं।

शरीर को डिटॉक्स करना बेहद जरूरी है। इसलिए हफ्ते में एक दिन व्रत रखें या सिर्फ लिक्विड डाइट लें।

वजन कम करना है, तो ज्यादातर सफेद चीजें जैसे मैदा, चीनी, चावल आदि कम करें। इसकी जगह मल्टीग्रेन पर जोर दें।

तेल के चुनाव और उपयोग से संबंधित सावधानियां

महीने में प्रति व्यक्ति आधा लीटर तेल से ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

तेल कोई भी हो, आमतौर पर एक बड़े चम्मच में करीब 120 कैलोरी होती है। इसलिए तेल जितना कम कर सके, अच्छा है।

किसी एक तेल में सभी गुण नहीं होते। इसलिए तेल हमेशा बदल-बदल कर काम में लेना चाहिए।

एक बार तलने के लिए इस्तेमाल किए गए तेल को दोबारा इस्तेमाल करने से बचें। यदि करना ही पड़े तो उसे सब्जियों में छौंक लगाने के काम में लें और गर्म तेल को जल्दी से जल्दी खत्म करने की कोशिश करें। तेल को बार-बार गर्म करने से वह ऑक्सीडाइज हो जाता है, जो शरीर के लिए बेहद हानिकारक है।

कई बार कुछ रेस्टोरेंट में तेल के स्मोकिंग प्वाइंट का हवाला दिया जाता है। असल में स्मोकिंग प्वाइंट वह तापमान होता है, जिस पर तेल में धुआं निकलना शुरू होता है। डीप फ्राई के लिए हाई स्मोकिंग प्वाइंट वाले तेलों का इस्तेमाल करें, जैसे सरसों का तेल, मूंगफली का तेल, सूरजमुखी का तेल। देसी घी में फ्राई करने से बचें, क्योंकि इसका स्मोकिंग प्वाइंट कम होता है।