

পুষ্টিমান বজায় রেখে রান্নার কৌশল

১. প্রথমে শাকসবজি যতটা সম্ভব টাটকা অবস্থায় রান্না করে খাওয়া উচিত। শাক সবজি ক্ষেত থেকে তোলার পর রান্না করতে যত দেরি হবে ততই পুষ্টি মান কমতে থাকে।



২. সবজি সব সময় কাটার আগে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। কেটে ধোয়া ঠিক নয়, এতে পানির সাথে পুষ্টি চলে যায়। তবে বিশেষ কোন রান্নার প্রয়োজন ছাড়া সবজি বড় বড় খন্ডে কাটা ভাল বেশি পানিতে শাক সেদ্ধ না করে সম্ভব হলে শাকের পানিতেই শাক সেদ্ধ করবেন।



৩. যতটা সম্ভব খোসাসহ সবজি কাটতে হবে, কেননা খোসার নিচেই ভিটামিন বেশি থাকে।

৪. যতটুকু সম্ভব কম মসলা ব্যবহার করবেন। শাক সবজির উপকার পেতে অবশ্যই পরিমাণ মত তেল সহ রান্না করবেন।



৫. লোহা বা তামার সংস্পর্শে ভিটামিন 'সি' নষ্ট হয়ে যায়। তাই মাটি বা এলুমিনিয়ামের পাত্রে রান্না করা ভালো।

৬. কম পানিতে তরকারি রান্না করলে ভিটামিন 'সি' বেশি পাওয়া যায়। পানি ফুটিয়ে সবজি ছেড়ে দিলে পুষ্টি উপাদান কম নষ্ট হয়।



৭. গাজর, টমেটো, বিট, খিরা, শসা, পুদিনাপাতা, ধনেপাতা, লেটুশ এসব রান্না না করে সালাদ বানিয়ে খেলে পুষ্টি উপাদান বেশি পাওয়া যাবে।

৮. রান্নার সময় সবজি যতটুকু সম্ভব কম সিদ্ধ করবেন। কারণ অতিরিক্ত সিদ্ধ করলে এবং বেশি গলে গেলে পুষ্টির অপচয় হয়।



৯. রান্নার সময় পাত্রের মুখ এমনভাবে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দেবেন যাতে বাইরের বাতাস পাত্রের ভিতরে ঢুকতে না পারে।

১০. শাকসবজি সেদ্ধ করে পানি ফেলে দেবেন না। এ পানি ডাল বা অন্য তরকারির সাথে ব্যবহার করা যায় বা তরকারির পাত্রেই শুকিয়ে নেয়া ভালো। অল্প পানি ব্যবহার করলে ভিটামিন 'সি' নষ্ট হয় না।



১১. খুব পাতলা করে সবজির খোসা ছাড়ানো উচিত। যতটা সম্ভব খোসাসহ কাটতে হবে।

১২. তাড়াতাড়ি সেদ্ধ করার জন্য খাওয়ার সোডা বা অন্য কোন রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করবেন না। এতে ভিটামিন 'সি' ও 'বি' নষ্ট হয়ে যায়।

১৩. কম জ্বালে বা কম আগুনে রান্না করবেন। তাড়াতাড়ির জন্য চড়া আগুনে রান্না করলে পুষ্টিমান কমে যায়।



১৪. রান্না করার পরপরই পরিবেশন করা বা খাওয়া ভাল।

