

உணவின் தரப் பண்பைப் பேணுவதிலுள்ள சிரமங்களைக் குறைத்தல்

உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்தல், சமைத்தல் என்பவற்றின் போது உணவின் தரப் பண்புகளைப் பேணுவதில் பல்வேறு சிக்கல்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியேற்படுகிறது. இச்சிரமங்கள் நுகர்வோருக்கும் விற்பனையாளருக்கும் வீட்டில் போலவே வியாபார நிலையங்களிலும் ஏற்படலாம். இவற்றைக் குறைப்பதற்கு உரிய நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய அதே வேளை அது தொடர்பாக ஒரு விளக்கத்தை உமக்குப் பெற்றுத் தருதல் இவ் அத்தியாயத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

உணவின் தரப்பண்பைப் பேணுவதில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள்

- உணவைத் தெரிவு செய்வதிலுள்ள சிக்கல்கள்
- உணவைக் களஞ்சியப் படுத்திவதிலுள்ள சிக்கல்கள்
- உணவு தயாரிக்கும் போது ஏற்படும் சிக்கல்கள்

உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது எழும் சிரமங்கள்

உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்யும் போது சந்தையில் பல்வேறு சிரமங்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய நிலை நுகர்வோருக்கு ஏற்படுகிறது. அவ்வாறான சிரமங்களில் தற்போது கவனம் செலுத்துவோம்.

உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவதிலுள்ள பல்வேறு சிக்கல்கள்

- விற்பனையாளரின் கவனயீனம்
- பொருளாதாரப் பிரச்சினை
- உணவு தரமற்றதாக அமைதல்
- நுகர்வோரின் அறிவீனம்

பொருளாதார நன்மையைப் பெற்றுக் கொள்ளும் பிரதான நோக்கில் விற்பனையாளர்கள் கவனயீனமாகச் செயற்படுகின்றனர்.



உணவுகளை திறந்து விற்பனை செய்தல்

- விற்பனைக்காக உணவைத் திறந்து வைத்தல்.
- விற்பனையாளர் தமது சுகாதாரமும் உடல்நலமும் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தாமை.
- அசுத்தமான இடங்களில் உணவை விற்பனை செய்தல்.
- பழங்கள், மரக்கறிகள் போன்றவற்றைக் கடுமையான சூரியஒளிபட வைப்பதன் மூலம் புதுத் தன்மையைப் பேணுவதில் கவனம் செலுத்தாமை.
- உடன் உணவு விற்பனையில் நிகழும் சீர்கேடுகள்.
- சுட்டுத்துண்டு அற்ற, சிதைந்த பொதிகளுடனான தரம் குறிக்கப்படாத உணவுகளை விற்பனை செய்தல்.
- வியாபார நிலையங்களின் சுத்தமின்மை காரணமாக கிருமிகள் பெருகி உணவு அசுத்தமடைதல்.

தரமான உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாத சில சந்தர்ப்பங்கள்

- குடும்ப அங்கத்தவர் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பினால் தரமான உணவுகளைப் பெறுவதற்கான வருமானப் பற்றாக்குறை.
- இறக்குமதி செய்யப்பட்ட சில உணவுகளின் அதிகரித்த விலை.
- வெள்ளம், வரட்சி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களின் காரணமாக ஏற்படும் உணவுப் பொருட்களின் விலை அதிகரிப்பு.
- உணவுப் பொருட்களின் தட்டுப்பாடு காரணமாக நாட்டினுள் சீரான முறையில் உணவுப் பங்கீடு பரவலாக்கப்படாமையால் பொருட்களின் விலை அதிகரித்தல்.
- உணவுப் பொருட்களின் உற்பத்திச் செலவு அதிகரிப்பதால் அவற்றின் விலையும் அதிகரித்தல்.

- உற்பத்தியாளர்கள் விற்பனையாளர்கள், முறையற்ற நுட்பங்களால் தரமற்ற பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்ய வேண்டி ஏற்படுகின்றமை.

உணவுகளின் தரப் பண்பைப் பாதுகாத்தல் இலகுவானது. எனினும் பெருமளவு தரமற்ற பொருட்கள் தற்போது சந்தையில் காணப்படுகின்றன. இதில் தாக்கம் செலுத்தும் சில காரணிகள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவோம்.

- நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்ற உணவுப் பொருட்களை நல்ல உணவுகளுடன் மறைத்துவிற்றல்.
- பழங்கள் முற்றுவதற்குமுன் தோலை மஞ்சள் நிறமாக்கி விற்றல்
 - வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாசி போன்றவற்றிற்கு எதலீன் வாயு ஏற்றல், வாழைப்பழத்திற்காக பூகையூட்டல்.
- உடலுக்குப் பாதிப்பான சேர்மானங்கள் பயன்படுத்துதல்.
 - பான வகைகளை மஞ்சள் நிறமாக்க மெட்டனில் யெலோ பயன் படுத்துதல்.
 - பூஞ்சனம் பிடித்தலைத் தவிர்க்க ஐதான போமலினில் ஊற வைத்த கடதாசி விரித்தல் (தயிர் சட்டிகளில்)
 - நீண்ட நாள் வைத்திருப்பதற்காக போமலினைப் பயன்படுத்துதல் (மீன்)
 - சுவையூட்டலுக்காக அனுமதிக்கப்பட்ட அளவிலும் அதிகமாக சக்கரின் சேர்த்தல் (இனிப்புப் பானங்கள்)
- உணவின் அளவை அதிகரிப்பதற்காக உணவுக் கலப்படம் செய்தல்.

இவற்றில் சில கலப்படங்கள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய அதே வேளை மற்றும் சில அளவை அதிகரிப்பதற்காக மாத்திரம் செய்யப்படுகின்றன.

- | | | |
|-----------------------|---|-----------------------------------|
| • மிளகு | - | பப்பாசிவிதை |
| • கித்துள் கருப்பட்டி | - | கருக்கிய சீனி, லாவுலு, புற்று மண் |
| • கடுகு | - | குரக்கன் |
| • பால் | - | நீர் |
| • மிளகாய்தூள் | - | செங்கற்தூள், கோதுமை மா |
| • தேயிலை | - | கழிவுத் தேயிலை, நிறமூட்டிகள் |



கலப்படம் செய்யப்பட்ட விதைகளை இனம் காணல்

நுகர்வோரின் அறியாமையும் உணவின் தரப்பண்பைப் பாதுகாப்பதில் காணப்படும் ஒரு சிக்கல் நிலையாகும். இதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் சில காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டங்கள் தொடர்பான அறிவின்மையும் கவனயீனமும்.
- உரிய தரத்தையுடைய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தலில் ஆர்வம் காட்டாமை.
- இறக்குமதி செய்யப்பட்ட உணவுகளின் பொதிகள், சுட்டுத்துண்டுகள் வேறு மொழியில் காணப்படுவதால் அதனை விளங்கிக் கொள்ள முடியாமை.
- கவர்ச்சிகரமான உணவுப் பொதிகள், பல்வேறு விளம்பரங்கள், ஏமாற்றுக்களுக்கு உள்ளாதல்.
- செயற்கையாகப் பழுக்க வைத்த பழங்களை இனம் காண முடியாமை.
- விலை குறைந்த போசணைப் பெறுமதியில் கூடிய உணவு வகைகள் பற்றி அறியாமை.
- உடன் உணவுகளை அடிக்கடி பயன்படுத்துதல்.
- உடன் உணவுகளை நுகர்வதில் ஆர்வம் காட்டுவதால் இயற்கையான உணவுகளை மட்டுப்படுத்தல்.

செயற்பாடு 5.1

- உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்யும் போது ஏற்படும் சிரமங்களை ஆராய்ந்து அறிக்கையொன்றைத் தயார் செய்க.

உணவின் தரப்பண்பை நிலைநிறுத்தி அவற்றைத் தெரிவு செய்யும் போது ஏற்படும் சிரமங்களைக் குறைத்தல்

உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது தரம் குறைந்த உணவுகளை இனம் காண்பதன் மூலம் தரத்தில் உயர்ந்த உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யலாம். தரமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியன.

- பிரதேச ரீதியாக அதிகளவில் காணப்படுகின்ற உணவுகளை தெரிவு செய்தலில் முன்னுரிமை வழங்குதல்.
- புதியதும், இயற்கையானதுமான உணவுகளைத் தெரிதல்.
- பீடைகொல்லிகளில் இருந்து தவிர்த்த உணவுகளைத் கொள்வனவு செய்தல் அல்லது மரக்கறிகள், பழங்களைப் பயிர் செய்தல்.
- உணவுகளின் தரம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துதல்.

SLS - Sri Lanka Standard

ISO - International Organization For Standardization



- சுட்டுத்துண்டில் குறிப்பிட்டுள்ள விடயங்கள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல்.
- விற்பனையாளர் பயன்படுத்தும் அளவை நிலுவைக் கருவிகள் தொடர்பாக நுகர்வோர் கவனம் செலுத்துதல்.
- வாயு வேற்றப்பட்டு நிறமூட்டப்பட்ட பழங்களைக் கொள்வனவு செய்யாமை.
- கவர்ச்சிகரமான பொதிகள், விற்பனை விளம்பரங்களுக்கு ஏமாறாமை.

உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது தரப் பண்பைப் பேணுவதிலுள்ள சிரமங்கள்

உணவுப் பொருட்களை விற்பனை செய்யுமுன் அல்லது நுகரும் வரை சேமித்து வைத்தல் உணவு களஞ்சியப்படுத்தலாகும். உணவுப் பொருட்களைக் களஞ்சியப்படுத்துவதற்காக வீட்டு மட்டத்தில் பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதே வேளை விற்பனை நிலையங்களில் தொழில்நுட்ப முறைகளும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

இதற்காக பணச்செலவை மேற்கொள்ள வேண்டியேற்படுகிறது. மற்றும் களஞ்சியப் படுத்தும் போது உணவுவின் தரப் பண்பைப் பாதுகாத்தல் முக்கியமானதாகும். எனினும் இதில் சிரமங்களும் காணப்படுகின்றன. அவ்வாறான சில சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு.

- உணவு களஞ்சியப்படுத்தலுக்காக இடங்கள் பொருத்தமற்றவை (சுத்தமின்மை போதிய காற்றோட்டமின்மை.)
- களஞ்சியப்படுத்தலுக்குப் பொருத்தமான தொழில்நுட்ப முறைகள் காணப்படாமை.
- உணவு பொதியிடலுக்காக உரிய தரமற்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- மரக்கறிகளும் பழங்களும் ஒன்றாகக் களஞ்சியப்படுத்தப்படல்.
- அன்றாடம் அழுகும் / பழுதடையும் பொருட்களைச் சரிவர அகற்றாமையால் பூச்சி பீடைகளுக்குச் சாதகமான சூழல் ஏற்படல்.
 - பழுத்த வாழைப்பழம், மாம்பழம் - பழுடா
 - புடோல், பாவற்காய் புழு
- களஞ்சியப்படுத்த முடியாத தரமற்ற பொருட்கள்.
- உரிய முறையில் களஞ்சியப்படுத்தாத பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல்.

மேற்குறித்த பிரதான காரணிகளுக்கு மேலதிகமாக களஞ்சியப்படுத்தும் போது எதிர்நோக்க வேண்டியேற்படும் வேறு சில சிக்கல்கள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவோம்.

களஞ்சியப்படுத்தும் வசதியின்மை

மட்டுப்படுத்தப்பட்ட இடவசதி, வளி கிடைப்பதிலுள்ள பலவீனம் குளிரூட்டல், அதிகுளிரூட்டலில் காணப்படும் சிக்கல்கள் போன்றன அவையாகும். இடவசதி குறைவடைவதன் காரணமாக ஏற்படும் சில சிக்கல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- களஞ்சியப்படுத்தும் வசதி காணப்படாமையால் அல்லது குறைவடைவதால் திறந்து வைத்தல்.

- பொருத்தமற்ற இடங்களில் களஞ்சியப்படுத்த வேண்டி யேற்படுகின்றமை.
- உணவுப் பொருட்களையும் சில பீடைக் கொல்லிகளையும் ஒன்றாகக் களஞ்சியப்படுத்தல்.
- சரியான போக்குவரத்து முறையின்மையால் உணவு தகர்தல், வெப்பத்திற்கு உட்படல்.
- உணவு சரிவரக் களஞ்சியப்படுத்தப்படாமையால் பல்வேறு மணங்களுக்கு உட்படல்.
உதாரணம் : மண்ணெண்ணை, சவர்க்காரம், மணத்திற்காகப் பயன்படுத்தும் தூள் வகைகள்.

காற்றோட்டக் குறைபாடுகள்

உணவின் தரத்தை சிறந்த முறையில் நிலை நிறுத்திக் கொள்வதற்கு காற்றோட்டம் முக்கியமானதாகும். இதில் ஏற்படும் பலவீனம் காரணமாக உணவுப் பொருட்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் சில வழிகள் பின்வருமாறு.

- வளியோட்டம் ஏற்படாத முறையில் களஞ்சியப்படுத்துவதால் நிறமும் இழையமைப்பும் மாற்றமடைதல்.
- இதனால் வெப்பம் அதிகரித்து ஈரப்பற்று ஏற்படுகின்றது.
- பொலிதீன் பைகளுள் மரக்கறிகள், பழங்களைச் சேகரிப்பதால் அவை அவெந்து போவதோடு பழுத்து பழுதடைகின்றன.

குளிர்நட்டலும் அதிகுளிர்நட்டலும்

குளிர்நட்டியொன்றில் குளிர்நட்டி, அதிகுளிர்நட்டி என இரு பகுதிகள் காணப்படுகின்றன. இது தொடர்பாக தரம் 10 இல் கற்றவற்றை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உணவுப்பொருட்களை பீடைகளில் இருந்து பாதுகாக்கவும் நுண்ணுயிர்களின் செயற்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தவும் அல்லது குறைக்கவும் உணவுப்பொருட்கள் குளிர்நட்டியினுள் இடப்படுகின்றன. அடிக்கடி ஏற்படும் மின் துண்டிப்பு, மின் கட்டணத்தைக் குறைப்பதற்காக குளிர்நட்டியின் மின் தொடர்பைத் துண்டித்தல் போன்ற காரணங்களால் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட உணவின் தரத்தைப் பேணுவதில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம். அவ்வாறான சிரமங்கள் சிலவற்றைத் தேடியறிவோம்.

- தேவையான அளவு குளிர் அறைகளைப் பெறுவதிலுள்ள சிரமம்.
- குளிர்நட்டி, அதிகுளிர்நட்டி உபகரணங்களுக்காக பெருமளவு பணம் செலவிட முடியாமை.
- குளிர்நட்டியினுள் உணவைத் திறந்து வைத்தல்.

தரப் பண்பைப் பேணும் வகையில் உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது ஏற்படும் சிரமங்களைக் குறைத்தல்

கவனயீனம் காரணமாக உணவைச் களஞ்சியப்படுத்துகையில் தரப் பண்பைப் பேணுவதில் சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைக் குறைத்து உணவைச் சேமித்து தரமான உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகள் பற்றி கவனம் செலுத்துவோம்.

- வளியோட்டம் இடம் பெறுமாறு உணவைப் பொதியிடல்.
உதாரணம் : வெங்காயத்தை துளை கொண்ட பைகளில் இடல்.
- மீன் இறைச்சி போன்வற்றின் தேவையற்ற பகுதிகளை நீக்கி சுத்தம் செய்து நாளாந்தம் தேவைக்கேற்ப வெவ்வேறாகப் பொதிசெய்து அதிகுளிரூட்டியில் இடல்.
- பொதியை நன்கு முத்திரையிடல்.
- உணவுக்கேற்ற பலமான, பாரமற்ற, நிறைகுறைந்த, போக்குவரத்திற்குப் பொருத்தமான பொதிகள் பயன்படுத்தல்.
- உணவின் சுவைக்கும் போசணைக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத முறையில் பொதிகளைப் பயன்படுத்துதல்.
- உணவு நன்கு உலர்ந்திருத்தலும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக இடப்படாமையும்.

உணவைத் தயாரிக்கும் போது தரப் பண்பைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்கள்

ஓர் உணவுப் பொருளை உண்பதற்குப் பொருத்தமானதாக மாற்றும் செயற்பாடு உணவு சமைத்தலாகும். சில உணவுகளைத் தயாரிப்பதால் மட்டும் உண்ணக் கூடிய அதே வேளை சில உணவுகளை தயாரித்து பின் சமைத்தலையும் மேற்கொள்ளல் வேண்டும். இச் செயற்பாடுகளை மேற் கொள்ளும் போது தரப் பண்பைப் பேணுவதில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம்.

- பொருத்தமான கருவிகள் ÷ உபகரணங்கள் காணப்படாமை அல்லது பயன்படுத்தப்படாமை.
- பொருத்தமான வெப்பக் கட்டுப்பாடு காணப்படாமை.
- தரமற்ற சுவைச்சரக்குகள் சேர்மானங்கள் பயன்படுத்துதல்.

தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளின் பொதிகளிலும் சுட்டுத் துண்டுகளிலும் காணப்படும் குறைபாடுகள்

தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளைக் களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கும் போது அவற்றின் தரத்தைப் பேணுவதற்காகப் பொதியிடல் இடம் பெறுகிறது. நுகர்வோரை உணவு தொடர்பாக அறிவூட்டுவதற்காகச் சுட்டி பயன்படுகிறது. உணவின் உற்பத்தித் திகதி,

காலாவதித் திகதி, உணவின் நிறை,விலை, உற்பத்தியாளர் பெயரும் விலாசமும், வியாபாரப் பெயர், வியாபாரக்குறி, உள்ளடங்கியுள்ள பொருட்கள் போன்றவை சுட்டியில் அடங்கியுள்ளன.

பொதிகளிலும் சுட்டிகளிலும் காணப்படும் குறைபாடுகள் காரணமாக உணவின் தரப்பண்பைப் பேணுவதில் சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறான சில சந்தர்ப்பங்களை இவ்வாறு குறிப்பிடலாம்.

- சுட்டியை அடங்க வேண்டிய விடயங்கள் குறிப்பிடப்படாமை (உதாரணம் விலை, நிறை, உற்பத்தித் திகதி, காலாவதித்திகதி)
- அச்சிடப்பட்டுள்ள விலை, காலவதியாகும் திகதி போன்றவற்றை மாற்றுதல்
- சுட்டுத்துண்டைப் பொதிகளில் சரிவரப் பதிக்காமை.
- பொதிகள் சரிவர முத்திரையிடப்படாமை.
- பொதியிட தொழில்நுட்ப அறிவு பயன்படுத்தப்படாமை.
- அச்சிட்ட சுட்டுத்துண்டு உணவுடன் தொடுகைக்குள்ளாதலும் அதிலுள்ள அச்சுக் குப் பயன்படுத்திய திரவங்கள் உணவுடன் கலத்தலும்.
- பொலிதீன் பைகளுள் மறக்கறிகள், பழங்களைச் சேகரிப்பதால் அவை அவிதல், பழுத்தலுக்கு உட்படுதல்.
- உணவுப் பொருளுக்குரிய பொருத்தமான பொதியிடல் காணப்படாமை.
- பொதிகள் சுகாதாரப் பாதுகாப்புடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்காமை.

உணவு தயாரிப்பின் போது பொருத்தமான கருவிகள் உபகரணங்கள் காணப்படாமை அல்லது பயன்படுத்தப்படாமை

உணவு தயாரிப்பின் போது கருவிகள், உபகரணங்கள் அவசியமாகின்றன. அவற்றைச் சரிவரப் பயன்படுத்தாமையால் உணவின் தரப் பண்பைப் பாதுகாப்பதில் சிரமங்கள் ஏற்படும்.

- உபகரணங்கள் கருவிகள் காணப்படாமை, பயன்படுத்தாமை மற்றும் அது தொடர்பான அறிவின்மை.
- வெப்பத்திற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாத பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் பயன்படுத்துதல்.
- அமிலங்களைப் பயன்படுத்தும் போது உலோகப் பாத்திரங்களில் சமைப்பதால் உணவு நஞ்சாதல்.
- பல்வேறு உணவுகளை ஒரே வெட்டும் பலகை அல்லது மேற்பரப்பில் வைத்து வெட்டல்.

உதாரணம் : மீன், இறைச்சி, மரக்கறி.

உரிய முறையில் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமை

உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் போது உரிய வெப்பத்தைப் பயன்படுத்துவதால் உணவின் நிறம், இழையமைப்பு, போசணை போன்றவற்றைப் பாதுகாக்கலாம். அவ்வாறில்லாத சந்தர்ப்பங்களில் நிறம், இழையமைப்பு, போசணை என்பன அழிவடைந்து தரமற்ற உணவாக அது மாற்றமடைகின்றது. அவ்வாறான சில சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு.

- உணவை அதிக நேரம் சமைப்பதால் போசணைப் பதார்த்தங்கள் அழிதல்.
- கூடிய வெப்பத்தில் சமைப்பதால் போசணைத் தன்மை இயற்கையான நிறம், சுவை குறைதல். உதாரணம் : கீரைவகை, பச்சை நிற மரக்கறிகள்.
- சில உணவுகள் போதியளவு சமைக்கப்படாமையால் சமிபாட்டுக்கு சிரமமாதல்

தரமற்ற சுவைச்சரக்குகள் சேர்மானங்கள் பயன்படுத்தல்

உணவில் நிறம், சுவை, இழையமைப்பு, வாசனை என்பவற்றை ஏற்படுத்த சுவைச்சரக்குகளுக்கும் சேர்மானங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், மண மூட்டிகள் என்பன சேர்மானங்களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றில் உணவின் தரம் அதிகரித்தலும் தரமற்ற சேர்மானங்களான சுவைச்சரக்குகள் மூலம் உணவின் தரம் பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு,

- உணவின் நிறம் மாற்றமடைதல்
- உணவிற்குரிய சுவையில் மாற்றம்
- உணவிற்குரிய மணத்தில் மாற்றம்
- உணவு நஞ்சாதல்

நாளாந்த வாழ்வில் மேற்குறித்த சிக்கல்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகிறது. இவற்றைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு பின்வரும் முறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

தரப் பண்பைப் பேணும் வகையில் உணவு தயாரிக்கும் போது ஏற்படும் சிரமங்களைக் குறைத்தல்

பொருத்தமான முறையில் உணவைச் சமைப்பதன் மூலம் அவற்றின் தரப் பண்பைப் பேணலாம். அவ்வாறு உணவின் தரப்பண்பைப் பேணும் வகையில் உணவு தயாரிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் பின்வருமாறு.

- பச்சையாக உண்ணக் கூடிய பழங்கள், மரக்கறிகளைப் பச்சையாகவே உண்ணுதல்.
- உணவைத் தயாரிப்பதற்கு முன் கைகள், பாத்திரங்கள், உபகரணங்கள், மூலப் பொருட்களை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.

- அதிகுளிர்நட்டில் வைத்த உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு முன் பனி வெளியேறவிடல்.
- பச்சையாக உண்ணக் கூடிய சலாது வகைகளை உண்பதற்கு வெட்டிய நிலையில் தயாரித்தல்.
- அழுக்க அடுப்பு பயன்படுத்தல்.
- தயாரித்தல், பரிமாறலுக்குப் பொருத்தமான உபகரணங்கள் பயன்படுத்துதல்.

சாராம்சம்

உணவின் தரப் பண்பைப் பேணுவதில் பெருமளவு சிரமங்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகிறது. உணவைத் தெரிதல், களஞ்சியப்படுத்தலின் போது விற்பனையாளரின் கவனயீனம், பொருளாதாரச் சிக்கல்கள், நுகர்வோர் அறியாமை என்பன காரணமாக பெருமளவு சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்தோடு களஞ்சியப்படுத்தலின் போது முறையற்ற களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களின் பொதிகள், சுட்டுத் துண்டுகளிலுள்ள குறைபாடுகள் காரணமாக சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. சரியான உபகரணக் கருவிகள் பயன்பாடினமை அல்லது பயன்படுத்தாமை, சிறிய வெப்பக் கட்டுப்பாடினமை, தரமற்ற சுவைச்சரக்குகள் பயன்படுத்துதல் போன்றன காரணமாக உணவு தயாரிக்கும் போது சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. மேற்குறித்த சிரமங்களைக் குறைப்பதன் மூலம் உணவின் தரப் பண்பைப் பேணி தரமான உணவை உட்கொள்ளலாம்.

பயிற்சி

1. உணவைத் தெரிவு செய்தலின் போதும், களஞ்சியப்படுத்தலின் போதும், தயாரிக்கும் போதும் அவற்றின் தரப் பண்பைப் பேணுவதிலுள்ள சிரமங்கள் யாவை?
2. உணவு தயாரிப்பிற்குப் பொருத்தமான உபகரணங்கள் கருவிகள் யாவை?
3. உணவின் தரப் பண்பைப் பேணுவதற்கு வீட்டில் நீர் கைக் கொள்ளக் கூடிய படிமுறைகளை உதாரணங்களுடன் தருக.
4. உமது வீட்டில் உணவு களஞ்சியப்படுத்தும் போதும் தயாரிக்கும் போதும் தரப்பண்பு பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை அவதானித்து உதாரணம் தருக.
5. தரமற்றவை என நீர் இனம் கண்ட சேர்மானங்கள், சுவைச்சரக்குகள் யாவை?