

தரம் - 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 14



உணவின்
போசணைத்தன்மையை
பேணுவோம்

S.லிங்கமுர்த்தி

ப/து கோணகலைதமிழ் மகா வித்தியாலயம்



உணவின் போசணைத்தன்மை பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- உணவு உற்பத்தியின் போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்
- உணவைக்கொண்டு செல்லலின்போது ஏற்படும் பாதிப்புகள்
- உணவைக்களஞ்சியப்படுத்தும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்.
- உணவு தயாரிக்கும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்
- உணவுப்பாவனையின் போது ஏற்படும் பாதிப்புகள்





➤ உணவு உற்பத்தியின் போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

விவசாய நிலத்தில்

தொழிற்சாலைகளில்



விவசாய நிலத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள்



இரசாயனப் பசளை, பூச்சி நாசினிகளை அதிகளவு பயன்படுத்தல் அல்லது அறுவடையை அண்மித்த காலத்தில் பயன்படுத்தல்.



பூச்சிகள், அணில், பறவைகள், காட்டுடலி, புழுக்கள் போன்ற பிராணிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.





தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- தரமற்ற செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் மற்றும் நற்காப்புப் பதார்த்தங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மூலப்பொருட்களின் சுத்தமின்மை
- தொழிலாளர்கள் சுயசுத்தத்தைப் பேணிக்கொள்ளாமை.



03.உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்



- காலாவதியாகும் திகதி பற்றிக் கவனியாமல் உணவுப் பொருட்களை முறையின்றிக் களஞ்சியப்படுத்துவதால் அவை விரயமாகிப் பழுதடைதல்.
- களஞ்சியப்படுத்தும் போது எலி, கரப்பான் பூச்சி, நீள்மூஞ்சி வண்டுகள், கரையான் போன்ற பிராணிகளால் பாதிக்கப்படல்.
- பொருத்தமான வெப்பநிலையைப் பேணாமை.
உதாரணம் : மின் சிக்கனத்துக்கென குளிர்சாதனப் பெட்டியின் ஆளியை நிறுத்துதல் '
- உணவுப் பொருட்களை வகைப்படுத்திக்களஞ்சியப்படுத்தாமை.
உதாரணம் : இறைச்சி - மீன், ஐஸ்கிறிம் என்பவற்றை ஒன்றாகக் களஞ்சியப்படுத்தல்,

4. உணவு தயாரிக்கும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்...



1. காலாவதியான, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட, பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பழுதடைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல்.

1. மரக்கறி, கிழங்கு, கீரை வகைகளை வெட்டிய பின் கழுவுவதனால் போசணப்பொருட்கள் அழிந்து போதல்.

1. உணவை நீண்ட நேரம் சமைத்தல்.





உணவுப்பாவனையின் போது ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- காலாவதியான, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட, பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பழுதடைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல்.
- மரக்கறி, கிழங்கு, கீரை வகைகளை வெட்டிய பின் கழுவுவதனால் போசணப்பொருட்கள் அழிந்து போதல்.
- உணவை நீண்ட நேரம் சமைத்தல்.
- ஒரே எண்ணெயில் மீண்டும் மீண்டும் பொரித்தல்.
- உணவு வகைகளுக்கு ஏற்ற பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தாமை.

உதாரணம் : அச்சாறு செய்ய அலுமினியப் பாத்திரம் பயன்படுத்தல்.





- காலாவதியான, பழுதடைந்த, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட உணவினைப் பரிமாறுதல்.
- உடனடி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவைப் பயன்படுத்தல்.
- கெட்டுப்போன உணவின் நுகர்வு
- அதிகமாக சாப்பிடுவது
- இராசாயனப் பதார்த்தம் சேர்க்கப்பட்ட உணவைப் பயன்படுத்தல்.

சுகாதாரமான உணவு வகைக்களைத் தெரிவு செய்வதற்கு நாம் தெரிந்திருக்க வேண்டிய அம்சங்கள்.

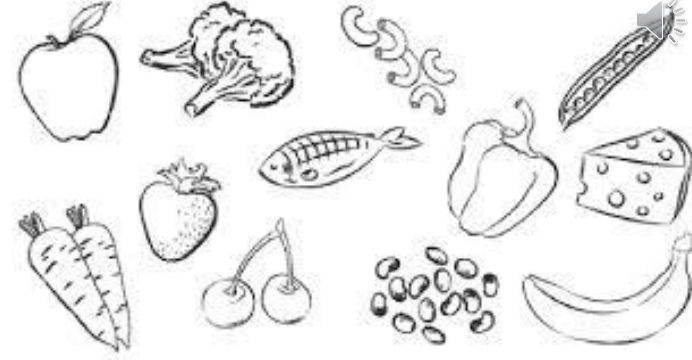


- உற்பத்தித் திகதி
- காலாவதியாகும் திகதி
- உள்ளடக்கம்
- தரம்
- பொதியிடலின் தன்மை
- சுவை,
- நிறம்,
- மணம்
- புதிய தன்மை / செழுமை
- வெளித்தோற்றம்.



உணவைப் பேணும் முறைகள்

- **உலர்த்துதல்** - மீன், மரக்கறி, ஈரப்பாலா, மிளகாய், கருவாடு, பாகற்காய்
- **வெல்லத்திலிடல்** - நெல்லி, பழப்பாகு வகை, பூசணி
- **குளிர்நீர்** - பால், மரக்கறி, பழவகை, மீன், இறைச்சி, மாஜரின்,
- **உப்பிலிடல்** - விளிமாங்காய் தேசிக்காய்,
- **தகரத்தில் அடைத்தல்** - மீன், பழவகை, பால், பதப்படுத்தப்பட்ட மரக்கறி,
- **விசிறி உலர்த்தல்**
- **இரசாயனப் பொருள்** - சேர்த்தலபழரசம், பழப்பாகு, சட்னி, சோஸ் வகை
- **தேனிலிடல்** -- இறைச்சி, பழவகை
- **வினாகிரி சேர்த்தல்** - அச்சாறு வகை, கத்தரிக்காய், மோஜி, புளி மீன்





நல்ல ஊட்டச்சத்து சீர்குலைவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைப்போம்.

- இரசாயன உரங்களின் முறையற்ற பயன்பாடு.
- நுண்ணுயிரிகள் மற்றும் பூச்சிகளின் தாக்கத்தைக் குறைக்கவும்.
- சரியான மண் கலவையை பராமரிக்க அறுவடைக்குப் பிறகு அழிவுதடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்.
- அறுவடை நேரத்திற்கு அருகில் இணங்காத பூச்சிக்கொலணிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்

தயாரிப்பில்





நல்ல ஊட்டச்சத்து சீர்குலைவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைப்போம்

போக்குவரத்தில்



- பொருத்தமான பொதியிடல் பயண்பாடு
- இடத்தின் சரியான மேலாண்மை
- ஒளி மற்றும் காற்றோட்டத்திற்கு சரியான அணுகல்
- ஏற்றுதல் மற்றும் இறக்குதலின் போது கவனமாக நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

நல்ல ஊட்டச்சத்து சீர்குலைவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைப்போம்



- ஒளி மற்றும் காற்றோட்டத்தின் சரியான சேமிப்பு
- வெப்பநிலையை சரியாக பேணுதல்.
- வர்த்தகத்தில் சரியான வைப்பு
- ∴.பார்மலின் போன்ற ஒரு பொருளைப் பாதுகாக்க பயன்படுத்த வேண்டாம்

சேமிப்பகத்தில்





நல்ல ஊட்டச்சத்து சீர்குலைவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைப்போம்

- நீரில் கரையக்கூடிய ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டு உணவைக் கழுவவும் அதிர்வெண்ணை குறைத்தல்
- இரும்பு மற்றும் செப்பு பாத்திரங்களை சமையலில் பயன்படுத்த வேண்டாம்.



சமையல் மற்றும் செயலாக்கத்தில்

- சமைக்க காய்கறி எண்ணெய்க்கு பதிலாக தேங்காய் எண்ணெய் பயன்பாடு
- சமையலில் அயடின் உப்பு பயன்பாடு..



நல்ல ஊட்டச்சத்து சீர்குலைவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைப்போம்

நுகர்வின் போது



- மூல உணவுகளை சாலட்களாக சேர்ப்பது
- புதிதாக வளர்ந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகம் சாப்பிடுங்கள்
- மூல உணவுகளை சாலட்களாக சேர்ப்பது
- உணவைத் தவிர்க்க வேண்டாம்.
- அதிகமாக சாப்பிட வேண்டாம்

தரம் - 08

உணவின்
போசணைத்தன்மையை
பேணுவோம்

அலகு 14



S.லிங்கமூர்த்தி

ப/து கோணகலைதமிழ் மகா வித்தியாலயம்