

3

உணவின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாத்தல்



உணவின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்கள்

மனைப் பொருளியல் பாடத்தில் பழச்சலாது செய்வதற்குரிய பொறுப்புக் களைப் பகிர்ந்த குழுத்தலைவி நுஸ்பா, மாலதியிடம் “உங்களுக்கு என்ன கொண்டு வர முடியும்?” என வினாவினார். மாலதி, தனது வீட்டுத் தோட்டத்தில் நன்கு பழுத்திருந்த அன்னாசிப் பழத்தைக் கொண்டு வரும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டார். எஞ்சிய பழங்களை ஏனையவர்கள் பொறுப்பேற்றனர். நயனி மாம்பழம் கொண்டு வருவதாகக் கூறினார்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை, அம்மாவுடன் நயனி சந்தையிலுள்ள பழக்கடைக்குச் சென்றாள்.

நயனி :- முதலாளி இந்த மாம்பழம் என்ன விலை?

முதலாளி :- முப்பது, இருபத்தைந்து, இருபது ரூபாய்

நயனி :- ஆச்சரியமான விலையல்லவா?

நயனியின் தாய்:- “மகளே, மாம்பழம் வாங்கவேண்டுமல்லவா?, மீனும் வாங்க நினைத்தேன். அப்பணத்தில் மாம்பழத்தை வாங்குவோம். நான் சிறிய மீன் கொஞ்சம் வாங்குகிறேன்”

நயனி நாற்றியிருபத்தைந்து ரூபாவுக்கு மாம்பழங்கள் ஐந்தை வாங்கினாள்.

அடுத்தநாள், மனைப் பொருளியல் ஆய்கூடத்தில் பழச்சலாது தயாரிக்கப் பட்டது. நயனி கொண்டு வந்த மாம்பழம் வெளித்தோற்றத்தில் மிக நன்றாகப் பழுத்திருந்தது போல் தோன்றினாலும் வெட்டிப் பார்த்தபோது வெள்ளை நிறத்துடன் காயாகவும் புளிப்புத் தன்மையுடனும் இருந்தது. வத்சலா கொண்டு வந்த பப்பாசிப்பழமும் அவ்வாறே காணப்பட்டது. மாலதி, வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பறித்துக்கொண்டு வந்திருந்த அன்னாசிப்பழம் உயர்ந்த தரத்தைக் கொண்டிருந்தது.



செயற்பாடு 1

இங்கு, மாலதியின் வீட்டுத் தோட்டத்தில் பறித்துக் கொண்டுவந்த அன்னாசிப்பழம் மிக உயர்ந்த தரத்தில் இருந்ததெனக் கூறப்பட்டது. தரம் பத்தில் நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட விளக்கத்தைக் கொண்டு உணவின் தரப்பண்பு தொடர்பாக நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் பண்புகளைக் குறிப்பிடவும்.

இங்கு நயனியினால் கொண்டுவரப்பட்ட மாம்பழம், அதன் வெளித் தோற்றத்தில் நல்ல நிலையில் இருந்ததாகத் தோன்றினாலும், வெட்டிப்பார்த்த போது உள்ளே காணப்பட்ட வெள்ளை நிறத்தினாலும் புளிப்புச் சுவையினாலும் அதில் எதிர்பார்க்கப்பட்ட தரப்பண்புகள் இருக்கவில்லை.

நாம் உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது, வியாபாரிகள் தந்திரமான விற்பனை உத்திகளைக் கையாள்வது நயனியினால் அறிந்துகொள்ள முடிந்தது. இது போன்ற பல்வேறு அனுபவங்களை நாம் வாழ்வில் சந்திக்கிறோம்.

உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவுசெய்யும்போது தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள பிரச்சினைகள்

- ◆ பொருளாதாரப் பிரச்சினை
- ◆ உணவுப் பொருள்கள் இலகுவில் கிடைக்காமை
- ◆ உரிய தரநிர்ணயத்துடன் காணப்படாமை
- ◆ விற்பனையாளர்களின் கவனயீனம்
- ◆ நுகர்வோரின் அறியாமை

பொருளாதாரப் பிரச்சினை

- ◆ குடும்பத்தில் போதியளவு வருமானமின்மை
சனத்தொகைப் பெருக்கம், உற்பத்தி வேகத்தை விட அதிகரிப்பதனால் தலா வருமானம் குறைகின்றது. இதனால், தரமான, போசணைமிக்க உணவைத் தெரிவு செய்துகொள்ள வசதியில்லாதிருத்தல்.

- ◆ **குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தொகை அதிகரித்தல்**
குடும்பத்தில் வருமானத்தை ஈட்டுபவர்களை விட, தங்கியிருப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்.
 - ◆ **உணவின் விலை அதிகரிப்பு**
சில உணவுப் பொருள்களின் விலை பல்வேறு காரணங்களால் அதிகரிக்கும்போது குறைந்த வருமானத்தைப் பெறும் மக்கள் அவ்வுணவை விலைக்கு வாங்குவது கடினமாகும்.
- உணவின் விலை அதிகரிப்பதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்
- ◆ உணவிற்கான உற்பத்திச் செலவு அதிகரித்தல்.
 - ◆ எமது நாட்டிற்குத் தேவையான அநேக உணவுகள் வெளிநாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுதல்.
 - ◆ இயற்கையான தாக்கங்களினால், விவசாய அறுவடை நாசம் அடைதல்.
 - ◆ சமய, கலாசார நம்பிக்கைகளினால் சில உணவுகளில் விலையேற்றம் ஏற்படுதல்.
 - ◆ சீரான முறையில் நாட்டிற்குள் உணவுப்பொருள்கள் பகிரப்படாமை.
 - ◆ அதிகமான பொருளாதார நன்மை கிடைப்பதால் ஏற்றுமதித்துறையின் மீது கவனம் ஈர்க்கப்படுவதால் உள்நாட்டு உணவு உற்பத்திகள் கைவிடப்படுதல்.
 - ◆ விவசாயத் தொழிலுக்கு அவசியமான விதைகள், கன்றுகள், நீர், பசளை வகைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதில் உள்ள சிரமத்தினால் உற்பத்தியாளர் விவசாயத்தைக் கைவிடுதல்.

உணவுப் பொருள்கள் இலகுவில் கிடைக்காமை

- உணவுப் பொருள்கள் இலகுவில் கிடைக்காமை தரப்பண்புள்ள உணவுகளைத் தெரிவதற்குத் தடையாக இருக்கும்.
- உணவுத் தட்டுப்பாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்**
- ◆ சில காய், கனிகள் வருடத்தின் ஒரு பருவத்தில் மட்டும் கிடைத்தல்.
உ+ ம:- மாம்பழம், பலாக்காய், ஈரப்பலாக்காய்
 - ◆ சில உணவுகள் சில பிரதேசங்களில் மாத்திரம் கிடைத்தல்.
உ+ ம:- தூரியன், மங்கூஸ்தான், புதிய மீன்
 - ◆ போக்குவரத்துப் பாதை வசதியும் உரிய முறையில் காணப்படாமைவினால் உணவு சரியான முறையில் நாட்டிற்குள் பகிரப்படாமை.
 - ◆ உள்நாட்டு விவசாயிகளை ஊக்குவிப்பதற்காக சில உணவு வகைகள் குறிப்பிட்ட அளவு மாத்திரம் இறக்குமதி செய்யப்படுதல்.
 - ◆ சனத்தொகை மிக வேகமாக அதிகரிப்பதனால் நீர்நிலைகள் (ஆறு, கடல்) என்பன மாசடைந்து மீனினங்கள் அழிந்து செல்கின்றன. எனவே, நாட்டு மக்களுக்குத் தேவையானவ்வு மீனைப் பெறமுடியாமல் இருக்கின்றது.
 - ◆ காலநிலை மாற்றம் காரணமாக அறுவடை நாசமாதல்.

உணவுப் பொருள்கள் உரிய தரநிர்ணயத்தில் இல்லாமை

உணவொன்று தரநிர்ணயத்திற்கு உட்பட்டிருக்குமானால் அது நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான நிலையில் உள்ள உணவாகும்.

- ◆ உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது தெரிந்தோ, தெரியாமலோ உரிய தரநிர்ணயத்திற்குட்படாத உணவை விலைகொடுத்து வாங்கவேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதும் உண்டு.
- ◆ பொருளாதார வசதியற்ற மக்கள், குறைந்த விலையில் பெறக்கூடியதாக உள்ள எவ்வித தரநிர்ணயத்திற்கும் உட்படாத உணவுப் பொருள்களையும் தெரிவு செய்கின்றனர்.
- ◆ உணவுப் பொருள்கள் தாராளமாகக் கிடைக்காமையினால் தரநிர்ணயத்துக்கு உட்படாத உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.
- ◆ நுகர்வோரின் அறியாமையினாலும் உற்பத்தியாளர், விற்பனையாளர்களின் கபட தந்திரங்களினாலும் தரநிர்ணயமற்ற உணவை நுகர்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் ஏற்படல்.
- ◆ பயன்பாட்டுக்குப் பொருத்தமற்ற, கிருமிகளால் நாசம் செய்யப்பட்ட காய்கறிகளை நல்ல காய்கறிகளுடன் மறைத்து நுகர்வோருக்கு விற்றல்.
- ◆ காய்கறிகள், பழங்கள் அரிதாகக் கிடைக்கும் காலங்களில், அவற்றின் விலை அதிகரிக்கும்போது, அவை முற்றுவதற்கு முன்பே பறிக்கப்பட்டு அசுற்றலின் வாயு செலுத்தப்பட்டு மேற்றோலை மஞ்சள் நிறமாக்கி விற்றல்.

உ+ம்:- மாம்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாளிப்பழம் என்பவற்றுக்கு அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உணவு உற்பத்தியாளர்கள் அதிக இலாபம் பெறும் நோக்கில் உடலுக்கு ஒவ்வாத கூட்டுக்களான சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், மணமூட்டிகள் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்தல்.

உ+ம்:- இனிப்புப் பானங்களை சுவையூட்டுவதற்காக அங்கீகரிக்கப்பட்ட அளவை விட அதிகமாக சக்கரின் சேர்த்தல்.

பானங்களை மஞ்சள் நிறமாக்க 'மெட்டனில் யெலோ' என்னும் பொருள் சேர்த்தல்.

தயிர்ச் சட்டிகளில் பூஞ்சணம் பிடிப்பதைத் தடுப்பதற்கு ஐதான போமலினில் ஊறவைத்த கடதாசி விரித்தல்.

உணவுப் பொருள்களின் அளவைக் கூட்டுதல், நிறையைக் கூட்டுதல் என்பனவற்றுக்காக பல்வேறு பிற பொருள்கள் சேர்ப்பதனால் உணவின் தரம் குறைகிறது. இது உற்பத்தியாளன் விற்பனையில் அதிக இலாபம் பெறுவதற்காகக் கையாளும் தந்திரமான முறையாகும்.

உதாரணம்

உணவுப் பொருள்கள்	பயன்படுத்தும் துணைப்பொருள்கள்
மிளகு கித்துள் பாணி கடுகு பால்	பப்பாளி விதை கருக்கப்பட்ட சீனியும் லாவுரூப்பழமும் குரக்கன் நீர்

அட்டவணை 1

விற்பனையாளர்களின் கவனமின்மை



உரு 3.1

எமது நாட்டில் விற்பனையாளர்கள், சிறுவியாபாரிகள் பெரும்பாலும் உணவுப் பொருள்களின் சுகாதாரப் பாதுகாப்புப் பற்றி அதிக கவனம் செலுத்தாத சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

விற்பனையின்போதும் காட்சிப்படுத்தும்போதும்

- ◆ சுட்டுத் துண்டுகள் (Label) ஒட்டாத பக்கற்றுகள், பொதி உடைந்த உணவுகளை விற்பனை செய்தல்.
- ◆ சமைத்த உணவைத் திறந்து வைத்தபடி விற்பனை செய்தல்.
- ◆ உணவுகளை விற்பனை செய்யும்போது அசுத்தமான கைகளைப் பயன்படுத்துதல்.
- ◆ சாக்கடை, பாதை ஓரங்களில் நிலத்தில் வைத்து உணவை விற்பனை செய்தல்.

- ◆ அசுத்தமான விற்பனை நிலையங்களில் பெருகும் எலி, பல்லி, கரப்பான், எறும்பு போன்ற பீடை உயிரினங்களால் உணவு அசுத்தமடைதல்.
- ◆ உணவின் புதிய தன்மையைப் பாதுகாக்க முயற்சி எடுக்காமை (பழுத்த பழங்கள், காய்கறிகளை வெயிலில் வைத்து விற்றல்).
- ◆ குளிர்நீர், அதி குளிர்நீர், குளிர் அறை என்பனவற்றை அசுத்தமான நிலையில் வைத்திருத்தல்.
- ◆ உணவகங்களில் வியாபார சேவகர்கள் உணவின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு முறைகள் பற்றி அறிய முயற்சி எடுக்காமை.

நுகர்வோரின் அறியாமை

உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது வியாபார நிலையத்துடன் கொடுக்கல் வாங்கல்களில் ஈடுபடும் யாவரும் நுகர்வோர் ஆவர். நுகர்வோரின் அறியாமை, தரமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்யத் தடையாக அமைகிறது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை இனங்காண்போம்.

- ◆ நுகர்வோரின் பாதுகாப்புக் கான சட்டதிட்டங்கள் பற்றி அறியாமையும் அது பற்றிய அக்கறை இல்லாமையும்.
- ◆ உரிய தரநிர்ணயத்துக்கு ஏற்பத் தயாரித்த உணவைத் தெரிவு செய்ய நுகர்வோர் முயற்சி எடுக்காமை.
- ◆ வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்யும் உணவுச் சட்டிகள் வேற்று மொழியில் இருப்பதால் உணவைத் தெரிவு செய்தல் கடினமாக உள்ளமை.
- ◆ அலங்காரமாகப் பொதி செய்த உணவுகள், விற்பனை விளம்பரங்கள் என்பனவற்றினால் ஏமாற்றப்படுதல்.
- ◆ பாதுகாக்கப்பட்ட (Preserved) உணவு வகைகளை அதிகளவில் நுகர்வதில் ஆர்வம்.
- ◆ உடன் தயாரித்த உணவுகளை நுகர்வதற்குப் பழக்கப்படுவதனால் இயற்கையான உணவுகளை நுகர்வது குறைதல்.
- ◆ விற்பனையாளர்களின் தந்திரங்களால் ஏமாற்றப்படல்.



உரு 3.2

உணவுப் பொருள்களைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்கள்

இடவசதி வரையறுக்கப்பட்டிருத்தலும் களஞ்சிய வசதி குறைவாயிருத்தலும்

- ◆ அறுவடையின்பின் களஞ்சியப்படுத்துவதற்குப் போதிய இடவசதி இன்மையால் விற்பனை செய்வதற்கு முன்பே உணவுப் பொருள்கள் வீணாகி விடுதல்
- ◆ காலநிலைத் தாக்கத்தினால் உணவுப் பொருள்கள் நாசமடைதல்.
- ◆ குளிர்நட்டிய அறைகளின் வசதியைப் போதியளவில் பெறுவதில் உள்ள சிரமம்.
- ◆ வியாபார நிலையங்களில், அதி குளிர்நட்டியில் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக உணவுப் பொருள்களைக் களஞ்சியப்படுத்துவதால் பழைய இருப்பை முதலில் விற்பனை செய்ய முடியாமை.
- ◆ களஞ்சியப்படுத்த போதிய வசதி இன்மையால், அசுத்தமான இடங்களில் உணவுப் பொருள்களைக் களஞ்சியப்படுத்தல்.
- ◆ வெப்பமும் ஈரப்பற்றும் அதிகமுள்ள இடங்களில் களஞ்சியப்படுத்துவதால் பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படுதல்.



உரு 3.3

- ◆ போக்குவரத்தின் போது வாகனங்களில் இடப்பற்றாக்குறை காரணமாக நசிதல், அழுகுதல், அதிக வெப்பத்திற்கு உட்படல் போன்றவற்றால் உணவுப் பொருள்கள் பழுதடைதல்.
உதாரணம்:-
மரக்கறிகள், பழவகைகள்

தொழினுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவதிலுள்ள சிரமங்கள்

எந்த ஓர் உணவு உற்பத்தியினதும் தரப்பண்பை உச்ச அளவில் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு ஆரம்பம் முதல் நுகரும் வரை பல்வேறு தொழினுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தல் அவசியம். பொருத்தமான முறையில் சரியான தொழினுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி களஞ்சியப்படுத்தாவிடின் உணவின் தரம்

குறையும். இவ்வாறு உணவின் தரம் குறைவதற்குப் பிரதான காரணம் உற்பத்தியாளரினதும் விற்பனையாளரினதும் அறிவின்மையேயாகும்.

தேவையான தொழினுட்ப அறிவு இருந்தாலும் அதனைப் பயன்படுத்துவதற்கான மூலவளம் இல்லாமை எமது நாட்டில் சிறியளவில் உணவு உற்பத்தியில் ஈடுபடும் உற்பத்தியாளர் முகங்கொடுக்க வேண்டிய பிரச்சினையாக உள்ளது. உதாரணம்:- பப்பாசிப்பழத்தை போக்குவரத்திற்காகப் பொதி செய்ய அவசியமான வலைகள், கூடைகள், பெட்டிகள் என்பவற்றை உபயோகிக்கும் வசதி இல்லாமை.

உணவைப் பொதி செய்வதன் மூலம் உணவு பாதுகாக்கப்படுவதுடன் காய்கறி, பழங்கள், இறைச்சி, மீன் என்பன நசிதல், பழுதடைதல், அழுகுதல் என்பன குறைக்கப்படும். எனினும், ஒவ்வொரு உணவையும் அவ்வவ் உணவுகளுக்குப் பொருத்தமான சுகாதாரமான முறையில் தயாரித்து, பொதி செய்த பின், உரிய முத்திரையும் இடப்படாவிட்டால், பொதி செய்வதனால் எதிர்பார்க்கும் பயனைப் பெறமுடியாது.

நுண்ணங்கிகளினால் உணவில் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத நிலைமையைத் தடுத்து, நீண்ட காலம் பாதுகாப்பதற்காகத் தயார் செய்தல் முக்கியமாகும். இச்செயற்பாட்டின்போது பொதிக்குள் நுண்ணங்கிகள் உட்செல்வதைத் தடுப்பதற்காக அங்குள்ள வளி வெளியேற்றப்பட்டு முத்திரையிடப்படுதல் மூலம் காற்றிறுக்கமாக மூடப்படும்.

இதற்காகக் கண்ணாடிப் போத்தல், உலோகப் பேணிகள், பிளாத்திக்கு, பொலித்தீன் உறைகள் என்பன பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும். வீட்டு மட்டத்தில் உணவைப் பேணுவதற்காக கண்ணாடிப் போத்தல் களைப் பயன்படுத்தும்போது அவசியமான தொழினுட்ப அறிவு இன்மையால் உணவின் தரத்தைப் பாதுகாப்பது மிகவும் சிரமமான செயலாகும்.



உரு 3.4

வெள்ளியம் பூசப்பட்ட உலோகப் பாத்திரங்கள், பொலித்தீன் வகைகள் ஆகியன பாரிய அளவில் உணவு உற்பத்திச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றபோதிலும் வளியகற்றல், முத்திரையிடல் என்பவற்றுக்குத் தொழினுட்பத்தைப் பயன்படுத்த முடியாமை, அதற்காக அதிகளவு மூலதனத்தைச் செலவிட வேண்டியுள்ளமை என்பன காரணமாக வீட்டு மட்டத்தில் உணவின் தரத்தைப் பேண இம்முறைகளைப் பயன்படுத்த முடியாதுள்ளது.

நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சிக்கும் செயற்பாட்டிற்கும் வெப்பமானது சாதகமான ஓர் ஊடகமாகத் திகழ்கின்றது. 16 °C -35 °C வரையிலான வெப்பநிலையில் அதிகமான நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சியும் செயற்பாடுகளும் வேகமாக நிகழும்.

நுண்ணங்கிகளின் செயற்பாட்டினால் உணவு பழுதடைவதால் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் நுண்ணங்கிகளின் செயற்பாட்டைத் தாமதமாக்குவதற்கு அல்லது தற்காலிகமாகக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு முடியும்.

குளிர்ப்படுத்தல்

காய்கறிகள், பழங்கள் பழுதடைவதைக் குறைப்பதற்கும் புதிய தன்மையைப் பேணுவதற்கும் வீட்டு மட்டத்தில் தொழில் நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தியும் பெருமளவில் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

குளிருட்டல்

குளிருட்டல் (6°C - 7°C) உணவின்மீது நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சியை முழுமையாகத் தடுக்காவிட்டாலும் அவை பெருகுவதைத் தாமதமாக்கும்.

அதிகுளிருட்டல்

0°C - 18°C வரை குறைந்த வெப்பநிலையில் உணவை வைப்பதனால் உணவிலுள்ள நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சி, தொழிற்பாடு என்பன முற்றாகத் தடுக்கப்படும். வியாபார நிலையங்களில் உணவு, அதிகுளிருட்டியைப் பயன்படுத்தி நீண்டகாலம் வைக்கப்படும். இதற்காக குளிருட்டியறைகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மின்சாரம் அடிக்கடி நிறுத்தப்படுவதாலும் மின்கட்டணத்தைக் குறைப்பதற்காக குளிருட்டியின் செயற்பாட்டைத் துண்டிப்பதனாலும் உணவு போதியளவு குளிருட்டப்படாமையால் உணவுப் பொருள்கள் வீணாகின்றன.

உணவுப் பொருள்களை தயாரிக்கும்போது தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்கள்

உணவை தயாரிக்கும்போது அதன் தரப்பண்பைப் பாதுகாப்பது உணவை தயாரிப்பவர்களின் பொறுப்பாகும்.

எவ்வகையிலும், எவ்விலை கொடுத்து வாங்கினாலும் உணவை தயாரிக்கும்போது கடைப்பிடிக்கும் சாதகமற்ற முறைகளினால் சுவை, மணம், இழையமைப்பு, நிறம் என்பவை மட்டுமல்லாது சுகாதாரமான பாதுகாப்புத் தன்மைக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.

இதன் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகளை அவதானிப்போம்.

**சுகாதாரப் பாதுகாப்புடன் உணவைத் தயார்ப்படுத்துவதில்
போதியளவு விளக்கமின்மை**

- ◆ உணவை தயாரிப்பவரின் கவனயீனம்.
- ◆ உணவைத் தயார் செய்பவர் சுகயீனமுற்றவராக இருத்தல்.
உ+ம்:- தடிமன் உள்ளபோது இருமல், தும்மலுடன் வெளியேறும் திரவமானது உணவை அசுத்தமடையச் செய்தல்.
- ◆ உணவை தயாரிக்கும் போது சுகாதாரமுறைகளைப் பேணாது விடுவதால் உணவு அசுத்தமடைதல்.
- ◆ தொற்றுநோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தயார்ப்படுத்தும் உணவை உண்பவர்களுக்கும் நோய்த்தொற்று ஏற்படுதல்.

**உணவின் போசணைத் தரத்தைப் பாதுகாக்கும் வகையில் உணவை
தயாரிக்கும் முறைபற்றிய விளக்கம் இல்லாமை**

- ◆ உணவை தயாரிப்பவரின் அறியாமையினால் உணவுச் சத்துக்கள் அதிகளவு வீணாதல்.
- ◆ உணவு தேவையற்ற முறையில் கழுவப்படுதல்
(உ+ம்:- சிவப்பரிசியைக் கழுவுவதனால் விற்றமின் B வெளியேறல்.)
- ◆ காய்கறி, மீன் என்பன சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவப்படுவதால் அவற்றின் போசணைத் தன்மை குறைதல்.
- ◆ உணவுப் பொருள்களை வெட்டியபின் அதிக நேரம் திறந்து வைப்பதால் ஒளி (வெளிச்சம்), காற்று, வெப்பம் என்பவற்றின் தாக்கத்தினால் போசணையின் ஒரு பகுதி இழக்கப்படுதல்.

**உணவை தயாரிக்கும்போது கையாளப்படும் உபகரணங்கள்,
கருவிகள் என்பன பற்றிய போதிய அறிவின்மை**

- ◆ அச்சாறு, அன்னாசி போன்ற அமிலத்தன்மையான உணவுகளை உலோகப் பாத்திரத்தில் இடுதல், உலோகக் கரண்டிகளைப் பாவித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளினால் உணவு நச்சுத்தன்மை அடைதல்.
- ◆ மீன், இறைச்சி, கீரை போன்றவற்றை ஒரே பலகையில் வைத்து வெட்டுவதனால் இலகுவாக நுண்ணங்கிகள் வளர்ச்சியடைந்து உணவைப் பழுதடையச் செய்தல்.
- ◆ பிளாத்திக்குக் கோப்பைகளில் கொதிநீரை ஊற்றுவதாலும் தேநீர் தயாரிக்கப் பயன்படுத்துவதாலும் அதிலுள்ள இரசாயனப் பொருள்கள் கரைந்து உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தல்.
- ◆ நாம்பெரும்பாலும் பாவிக்கும் பிளாத்திக்கு இடியப்பத் தட்டு, அலுமினியப் பிட்டுக் குழல் போன்றவற்றின் மூலமும் உடலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுதல்.

உணவுப் பொருள்களைச் சமைக்கும்போது தரப் பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்கள்

உணவைச் சமைக்கும்போது சரியான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தாமையினால் உணவானது தரப்பண்புகளை இழந்து விடுகின்றது.

- ◆ உணவு சமைக்கும்போது பொருத்தமான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தாமல் உடம்:- அமிலத்தன்மையான உணவுகளைத் தயாரிக்கும்போது உலோகப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- ◆ உணவை அதிக நேரம் சமைத்தல், அதிக வெப்பத்தில் சமைத்தல் போன்றவற்றால் போசணைத் தன்மை குறைவடைவதுடன் உணவின் இயல்பான நிறம், சுவை என்பன அற்றுப் போகின்றன.
- ◆ உணவுப் பொருள்கள் அவித்த நீரைப் பயன்படுத்தாது அகற்றிவிடுவதால் நீரில் சேர்ந்திருந்த போசணைப் பதார்த்தங்கள் அகற்றப்படுதல். அரிசி, கடலை, பாசிப்பயறு, கௌப்பி போன்றவற்றைச் சமைக்கும்போது இந்நிலை ஏற்படுகின்றது.
- ◆ சில உணவுகளைத் தோய்ப்பானில் தோய்க்காது, ஆழமான எண்ணெயில் பொரிப்பதால் போசணைப் பதார்த்தங்கள் வெளியேற்றப்படுவதுடன் அதிக கொழுப்பும் உணவுடன் சேர்ந்துவிடுகின்றது.
- ◆ சில உணவுகளைச் சமைக்கும்போது பாத்திரங்களை முடாது விடுவதனால் போசணைப் பதார்த்தங்கள் வீணாகி விடுகின்றன.
- ◆ சமைத்த உணவைக் குளிர்நீரில் வைக்கும்போது தேவையான அளவை வேறாக்கி வைக்காது ஒன்றாகச் சேமிப்பதனால் ஒவ்வொரு வேளையிலும் முழுப்பகுதியையும் சூடாக்க வேண்டியிருப்பதால் போசணைத் தன்மை இழக்கப்பட்டு, உணவு பழுதடைகின்றது.



உணவுப் பொருள்களின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்களைக் குறைத்தல்

தெரிவு செய்யும்போது ஏற்படும் சிரமங்களைக் குறைத்தல்

வீட்டுமட்டத்தில் நாம் உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது குடும்ப அங்கத்தவர் தொகை, அங்கத்தவர்களின் வயதுமட்டம், உடல்நிலை, விருப்பு, வெறுப்பு என்பன பற்றிக் கவனித்தல் வேண்டும்.

அவ்வாறே உணவு பற்றிய அறிவை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் போசணைத் தன்மையில் சிறந்த, இலகுவில் கிடைக்கக்கூடிய தரமான உணவுகளைக் கையிலுள்ள பணத்திற்கு ஏற்றவகையில் தெரிவு செய்யும் திறனைப் பெற முடியும்.

எமது நாட்டில் ஒவ்வொரு பிரதேசத்திற்கும் சிறப்பான உணவுகள் உள்ளன.



செயற்பாடு 1

இலங்கையின் வெவ்வேறு பிரதேசங்களுக்குமுரிய சிறப்பான உணவுகளை அட்டவணையில் குறிப்பிடவும்.

உணவு வகை	அதிகளவில் காணப்படும் பிரதேசம்

அட்டவணை I

பிரதேச மட்டத்தில் இலகுவாகக் கிடைக்கும் உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளை இனங்காண்போம்.

வெண்டைக்காய், சிறகவரை, பீர்க்கங்காய், முருங்கைக்காய் போன்றவற்றின் பிஞ்சுப் பருவமே நுகர்வுக்குப் பொருத்தமானதாகும். ஆனால், தக்காளி, பச்சைமிளகாயின் முற்றிய பருவமே உணவுக்குப் பொருத்தமானது. உரிய போக்குவரத்து வசதி இல்லாததன் காரணமாக இவற்றைச் சந்தைக்குக் கொண்டு செல்ல நாட்கள் செல்வதனால் அவை பழுதடைகின்றன. விற்பனையாளர் தமது நஷ்டத்தை குறைத்துக்கொள்வதற்காக அவற்றைப் பழுதடையாதவற்றுடன் கலந்து விற்கும் நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

நன்கு பழுத்த மா, வாழை, பப்பாசி போன்ற பழங்களை வாகனங்களில் கொண்டு செல்லும்போது அவற்றின் மென் இழையங்கள் நசிவுக்குள்ளாகும். இதன் மூலம் ஏற்படும் நஷ்டத்தை ஈடுசெய்வதற்காக, விற்பனையாளர்கள், பழங்கள் முற்றமுன் அசற்றலீன்வாயுவைச் செலுத்தி, தோலை மஞ்சள் நிறமாக்கி விற்பனை செய்கின்றனர். இதனால், பழங்களின் தரம் குறைகின்றது.

உணவின் புதிய தன்மை

உணவொன்றின் புதிய தன்மை மூலம் அவ்வுணவுக்கே உரிய சுவை, மணம், இழையமைப்பு என்பவற்றை இயற்கையாகவே பெற முடியும்.

எமது வீட்டின் இடவசதிக்கேற்ப சட்டி, பானை, பிளாத்திக்குப் பெட்டி, பேசின் போன்றவற்றில் அன்றாடம் தேவைப்படும் கறிவேப்பிலை, ரம்பை, சேர, இஞ்சி, மிளகாய் போன்றவற்றையும் வல்லாரை போன்ற கீரை வகைகளையும் வளர்ப்பதன்மூலம் அவற்றை புதியதாக இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நசிவுறாத தன்மை

அறுவடை செய்யும்போதும் ஒன்று சேர்க்கும்போதும் கொண்டு செல்லும்போதும் காய்கறிகள், பழங்கள், இலைவகை போன்ற, நீரைப் பெருமளவில் கொண்ட உணவுப் பொருள்கள் நசிந்து பழுதடைகின்றன. இதன்போது உணவுப் பொருள்களிலிருந்து வெளியேறும் இரசாயனப் பொருள்களினால் உணவில் விரும்பத்தகாத சுவை ஏற்பட்டு அவை பழுதடைந்தும் விடுகின்றன.



உரு 3.5

எமது நாட்டில் உணவைக் கொண்டு செல்லும் வசதிகள் குறைவாகையால் அதற்கு அதிக செலவு ஏற்படுவதுடன் உற்பத்தியாளன் இலாபத்தையும் பெற முடியாதுள்ளது.

விவசாய இரசாயனப் பொருள்கள் இல்லாமை

விளைச்சலை அதிகரிக்கவும், கிருமிகள், பீடைகள் போன்றவற்றை அழிக்கவும், உணவு உற்பத்தியின்போது இரசாயனப் பசளைகள், பீடை கொல்லிகள், களை கொல்லிகள் போன்ற செயற்கை இரசாயனப் பொருள்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

போஞ்சி போன்ற காய்கறிகளுக்குக் கிருமிகொல்லிகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தினால். அதனால் ஏற்படும் பாதிப்பைத் தவிர்ப்பதற்கு இரு கிழமைவரை அறுவடை செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இக்காலத்தில் போஞ்சி நீரை உறிஞ்சி நிறையில் அதிகரிக்கும். இதனால், உற்பத்தியாளர் இலாபத்தைப் பெறுவதற்காக இரு கிழமைக்குள் அறுவடை செய்கின்றனர். இவ்வாறான உணவை நுகர்வதால் பல்வேறு நோய் நிலைமைகளுக்குள்ளாக நேரிடும்.

தமது பிரதேசத்தில் இலகுவாகக் கிடைக்கும் உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதுடன், பருவத்தில் பெரும்பாலும் கிடைக்கும் உணவை அப்பருவத்திலேயே

தெரிவு செய்வதன் மூலம் தரப்பண்பில் சிறந்த உணவுகளை நுகர்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

நுகர்வோரின் அறிவு

நுகர்வோர்களான நாம் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களின்போது, வியாபாரிகளின் தந்திரங்களினால் ஏமாற்றப்படுகின்றோம்.

உணவைத் தெரியும்போது நுகர்வோர், உணவு பற்றிய அறிவைப் பெற்றிருத்தல் மிக முக்கியமாகும். அதன் மூலம் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத, போசணைகூடிய உணவுப் பொருள்களை சாதாரண விலைக்கு வாங்க முடியும்.

உணவுப் பொருள் முறையான தரநிர்ணயம் பெற்றிருத்தல்

உரிய தரநிர்ணயத்தைக் கொண்ட உணவொன்று, போசணைப் பண்புமிக்கதாக, சுகாதாரப் பாதுகாப்பு உடையதாக, தோற்றம், சுவை, இழையமைப்பு போன்ற பண்புகள் கொண்டதாக, நுகர்வதற்குப் பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

இலங்கையில் தர நிர்ணயம் பற்றிய பொறுப்புள்ள நிறுவனம் இலங்கைக் கட்டளைகள் நிறுவகமாகும். 1964 இல் ஆரம்பித்த இந்நிறுவனம், பல்வேறு தர நிர்ணயத்தை ஏற்படுத்துதல், பொருள்களின் தரத்தை உறுதிப்படுத்துதல் என நுகர்வோரான எமக்குப் பல சேவைகளை ஆற்றுகின்றது.

உற்பத்திப் பொருள்களின் தரம் நுகர்வோரைத் திருப்திப்படுத்தும் வகையில் இருத்தல் வேண்டும். இதனால், உயர்தரத்திலுள்ள பொருள்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு உற்பத்தியாளர் முயற்சி எடுப்பர். உற்பத்தி நிலைமையில் மாறுதல் ஏற்படாதபடி தக்கவைத்துக் கொள்ளல் அங்கு நிலைமையை பேணிக் கொள்வதாகக் கருதப்படுகின்றது. தரக்கட்டுப்பாடானது தரநிர்ணயத்தை ஏற்படுத்தல், தரக்கணிப்பீடு தயாரித்தல், வழங்குதல் (வெளியிடல்), செயற்படுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியிருக்கும்.

S.L.S இலச்சினை முறை

இது நுகர்வோரின் பாதுகாப்புக்காக, வியாபாரச் சந்தையில் நுகர்வுக்குப் பொருத்தமான பொருளுக்காக அரசு அனுசரணையுடன் வழங்கப்படும் விசேடமான ஒரு சான்றிதழ்.

தமது உற்பத்திக்கு இச்சான்றிதழைப் பெற விருப்பமான உற்பத்தியாளரது உற்பத்தியானது இலங்கைக் கட்டளைகள் நிறுவகத்தின் மூலம் பரீட்சிக்கப்படுகின்றது. அது இலங்கையில் அதற்கான உற்பத்தித் தரக்கட்டுப்பாட்டளவுக்கு ஏற்றதாக இருப்பின் அவ்வுற்பத்திச் சுட்டியில் S.L.S இலச்சினையைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கான அனுமதி வழங்கப்படுகின்றது.



Sri Lanka Standards



உரு 3.6

அனுமதியின் பின் அடிக்கடி அந்த உற்பத்தியின் மாதிரிகள் பரீட்சித்துப் பார்க்கப்படுகின்றன. அவை தர நிர்ணயத்துக்கு உட்படவில்லை எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அவ்விலச்சினை செல்லுபடியற்றதாகக்கப்படும்.

- ◆ இதன் மூலம் நுகர்வோருக்குப் பாதுகாப்பான நல்ல தரப்பண்புள்ள உற்பத்தியை நம்பிக்கையுடன் தெரிவு செய்ய முடிகிறது.
- ◆ அவ்வுற்பத்தி பற்றி மூன்றாவது தரப்பினர் பங்கேற்கவும் உறுதிப்படுத்தவும் முடிகிறது.
- ◆ அவ்வுற்பத்தியில் சாதகமற்ற நிலையிருந்தால் இலங்கைக் கட்டளைகள் நிறுவகத்திற்கு அறிவிக்க முடிகின்றது.

INGREDIENTS:
PINEAPPLE, MANGO, PAPAW,
PASSION FRUIT, LIME,
(MINIMUM OF FOUR FRUITS)
SUGAR, PECTIN & CITRIC ACID

Nutritional Information	
Typical Values per 100g	
Energy	278 k cal / 1162 kJ
Protein	0.06g
Carbohydrates	69.40g
Minerals	0.22g
Fat	0.05g

NO ARTIFICIAL COLOURS OR FLAVOURS ADDED
Manufactured By:



Price
₹6
Date of Mfg. : RS : 104/-
திகழ்கின்ற திகை. : 01.03.2005
Best Before : 01.03.2007
கா.ஊ. திகை. : 0007
Batch Number :
EMPTY BOTTLE = RS.5/-
4 792098 017201
NET WEIGHT 485 GRAM
ஜூலை 2005

உரு 3.7



செயற்பாடு 2

தரநிர்ணயத்தின் கீழ் இலங்கையில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட உணவு வகைகளின் வியாபாரப் பெயர்களை அவதானிக்கவும்.

இல FR 1376/ 9-2005 உணவுச் சட்டத்தில் உணவு ஒன்றுக்கான சுட்டியொன்றில் குறிப்பிட வேண்டிய விடயங்கள் பின்வருமாறு:

- ◆ உணவின் இயற்கையான பெயர் மூன்று மொழிகளிலும்
- ◆ அங்கு அடங்கியுள்ள உணவின் நிறை
- ◆ உரிய விலை (நாட்டில் பயன்படுத்தும் பணவகைக்கேற்ப)
- ◆ உற்பத்தி நிறுவனத்தின் முகவரி
- ◆ உற்பத்தித் தேதி, காலாவதியாகும் தேதி
- ◆ செயற்கை உணவொன்றாயின் அது பற்றிய குறிப்பு

களஞ்சியப்படுத்தலின்போது ஏற்படும் சிரமங்களைக் குறைத்தல்

குளிருட்டியின் பயன்பாடு

குளிருட்டியில் உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தல் மூலம் நுண்ணங்கிகளின் தொழிற்பாடும் நொதியங்களின் செயற்பாடும் தற்காலிகமாக நிறுத்தப்படும்.

குளிருட்டியைப் பயன்படுத்தும்போது உணவுவகைகளின் தரப்பண்பைப் பாதுகாப்பதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய கருத்துகளை இனங்காண்போம்.

- ◆ குளிருட்டியை அடிக்கடித் திறப்பதால் அதன் குளிர்ந்தன்மை குறைவதுடன் வெளியிலுள்ள சூடானவளி குளிருட்டிக்குள் செல்லும். சரியானளவு வெப்பநிலையைப் பேணுவதற்காக அதிக மின்சாரம் செலவிடப்படும். இதனால், உணவுப்பொருள்களை ஒரேதடவையில் வெளியில் எடுக்க வேண்டும். அதுபோலவே ஒரே தடவையில் உள்ளே வைக்க வேண்டும்.
- ◆ குளிருட்டியை நன்நிலையில் பேணுவதற்கு அதனை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்.

- மீன், இறைச்சி** - இவற்றைச் சேமிக்கும்போது தேவையில்லாத பகுதிகளை நீக்கிவிட்டு தேவையானளவுக்குத் துண்டுகளாக்கி, பொலித்தீன் பைகளில் இட்டு, அதிகுளிருட்டிக்குள் சேமித்து வைத்தல் வேண்டும்.
- காய்கறி** - காய்கறிகளில் பழுதடைந்த மற்றும் தேவையற்ற பகுதிகளை அகற்றி, துவாரமுள்ள பொதிகளில் இட்டு குளிருட்டியில் வைத்துப் பேண முடியும்.
- பழங்கள்** - பழங்களை துவாரமுள்ள பொதிக்குள் இட்டு குளிருட்டியின் கீழ்ப்பகுதியில் வைக்க வேண்டும்.
- முட்டை** - குளிருட்டியின் கதவிலுள்ள சேமிப்புப் பகுதியில்

வைக்கலாம். நீரில் கழுவுவது முட்டையைப் பழுதடையச் செய்வதால் துடைத்துச் சேமிக்கவேண்டும்.

அதிகுளிர்நீர்மயிலிருந்து எடுத்த உணவைச் சமைக்கமுன் உணவு அறை வெப்பநிலைக்கு வரும்வரை வைக்க வேண்டும். இல்லாவிடின் மீன், இறைச்சியின் நடுப்பகுதி குளிராக இருப்பதால் நடுப்பகுதி வேகாது. இதனால், நுண்ணங்கிகள் அழியாமல் வேகமாக வளர்ச்சியடைந்து உணவைப் பழுதடையச் செய்யும்.

உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தலின்போது பொதிகளின் பயன்பாடு

உணவைக் களஞ்சியப்படுத்துவதற்காக பொதிகளின் பயன்பாடு இன்றைய நவீன உலகில் பிரசித்தம் பெற்றிருக்கின்றது. பொதி செய்தல் மூலம் உணவின் பாதுகாப்பு, உணவைக் கையாளுதல், விலைக்கு வாங்கும்போது சௌகரியமாக எடுத்துச் செல்லும் வசதி என்பன உள்ளன.



உரு 3.8

அன்றுதொட்டு உணவைச் சேமிப்பதற்காக பல்வேறு முறைகளும் பொருள்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இலைகள், பனையோலைப் பெட்டி, ஓலைப் பெட்டி, சுரக்காய்க் குடுவை, நெற்களஞ்சியம், பெட்டகம் போன்றன இவற்றுள் சிலவாகும்.

நவீன உலகில், கண்ணாடிப் போத்தல்கள், உலோகப் பூச்சுப் பூசிய பேணி (Tin) / பாத்திரம், அலுமினியம் போன்ற மென்னுலோகத்தாள், கடதாசி, பிளாத்திக்கு, பொலித்தீன், பிளாத்திக்கு பூசிய செலபோன், ரெஜிபோம் போன்றன பொதியிடப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

பொதிகளில் உள்ளடங்க வேண்டிய பண்புகள்

- பொதியிடும்போது உணவின் சுவைக்கும் போசணைப் பெறுமதிக்கும் தாக்கம் ஏற்படாதிருத்தல்.
- ஈரப்பற்று, வளி, ஒளி உட்செல்வதைத் தடுத்தல்.
- சுட்டுத்துண்டுகளை ஓட்டுவதற்கோ அச்சிடுவதற்கோ ஏற்றதாயிருத்தல்.

- பொதிகள் உறுதியானதாக, இலகுவானதாக, நிறையில் குறைந்ததாக இருத்தல்.
- இலகுவில் திறக்கக்கூடியதாக இருத்தல்
- மென்மையான, மிருதுவான மேற்பரப்பு உடையதாயிருத்தல்
- எடுத்துச் செல்ல இலகுவானதாக இருத்தல்

சந்தையில் உணவை விலைக்கு வாங்கும் நுகர்வோர், தமக்குத் தேவையான உற்பத்தியைத் தெரிவுசெய்தலில், பொதியிலிடல் முக்கியமான பங்கினை வகிக்கின்றது.

வருடத்தின் வெவ்வேறு பருவங்களில் அதிகளவு கிடைக்கும் உணவை வருடம் முழுதும் அல்லது தேவையான சந்தர்ப்பங்களின்போது பயன்படுத்தக் கூடிய முறையில் வீணாகாதவாறு தயாரித்தல் உணவுப் பாதுகாப்பாகும். இது ஆதியிலிருந்து நிலவி வந்த ஒரு முறையாகும். உதாரணமாக, அறுவடை செய்த நெல்லை நன்கு உலர்த்திச் சேமித்து வருடம் முழுதும் பயன்படுத்தலாம். உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நுண்ணாங்கிகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான வெப்பநிலை, வளி, ஈரப்பற்று போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் உணவை நீண்ட காலம் பேண முடிகின்றது.

உணவு தயாரிக்கும்போது ஏற்படும் சிரமங்களைக் குறைத்தல்

- முதலில் பழுதடையும் உணவை முதலில் தயாரித்தல்.
- பச்சையாக உண்ணக்கூடிய பழங்கள், காய்கறிகளை அவ்வாறே உணவாக உட்கொள்ளல்.
- சமிபாடடையக்கூடிய இலகு முறையில் தயாரித்தல்.
- உணவின் தன்மை, நிறம், இழையமைப்பு, சுவை என்பவற்றைப் பாதுகாத்தல்.
- உணவில் விருப்பை ஏற்படுத்தும் வகையில் தயாரித்தல்.
- உணவை தயாரித்து பின்பு நீண்ட நேரம் திறந்து வைக்காதிருத்தல்.
- வளியுடன் தொடர்புறும்போது நிறமாற்றம் அடையும் வெட்டப்பட்ட உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு அல்லது உண்பதற்குச் சற்று முன்பே வெட்டித் தயார்ப்படுத்தல்.
- பொருத்தமான கருவிகளைப் பயன்படுத்தல்.
- போசணைப் பதார்த்தத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடிய முறையில் உணவை தயார்ப்படுத்தல்.
- உணவைத் தயாரிக்கும் முன்பு இரு கைகளையும் பாத்திரங்களையும் சுத்தமாக்கிக்கொள்ளல்.



உரு 3.9

சமைக்கும்போது ஏற்படும் சிரமங்களைக் குறைத்தல்

உணவு சமைக்கும்போது,

- போசணைப் பதார்த்தங்களின் பாதுகாப்புக்குப் பொருத்தமான சமையல் முறைகளைப் பின்பற்றல்.
- உணவைத் தேவையான அளவில் சமைத்தல்.
- சமிபாட்டை இலகுவாக்குவதற்குப் பொருத்தமான முறையில் உணவைச் சமைத்தல்.
- தேவையற்ற முறையில் சுவையூட்டி, நிறமூட்டிகள் இடாதிருத்தல்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களின் விருப்பத்திற்கேற்பச் சமைப்பதன் மூலம் உணவில் பல்வகைத்தன்மையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.
- உணவு சமைப்பதற்காக நஞ்சேறாத பொருத்தமான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- அதிகுளிர்ந்தியில் வைத்த உணவைச் சமைக்கும்போது குளிரை நீக்குவது பற்றிக் கவனத்தில் கொள்ளல்.
- உணவு சமைக்கும்போது வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.

பொழிப்பு



- உணவைத் தெரிவு செய்யும்போதும் களஞ்சியப்படுத்தும்போதும் தயாரிக்கும்போதும் சமைக்கும்போதும் அவற்றின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவதில் பல்வேறு சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- குறித்த பருவத்தில் அல்லது பிரதேசத்தில் இலகுவாகக் கிடைக்கக் கூடிய உணவைத் தெரிவு செய்வது பொருத்தமானதாகும்.
- உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போதும் கொண்டு செல்லும் போதும் உரிய தொழினுட்பத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியாததால் எமது நாட்டில் அதிகமான உணவுப் பொருள்கள் அதிகளவு வீணாக்கப்படுகின்றன.
- உணவை தயார்ப்படுத்தும்போதும் சமைக்கும்போதும் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதில் ஏற்படும் சிரமங்களை இனங்கண்டு குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.
- உணவை தயார்ப்படுத்தும்போது ஏற்படும் அறிவு, அனுபவம் என்பன நல்ல போசணையுள்ள உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளக் காரணமாகின்றன.
- உணவுக்குப் பொருத்தமான பொதி செய்யும் முறைகளைப் பயன்படுத்திக் களஞ்சியப்படுத்துவதனால் உணவின் தரப்பண்பைப் பேண முடியும்.
- குளிர்ப்படுத்தல், அதிகுளிர்நட்டி அல்லது குளிர்நட்டியில் உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தல் என்பவற்றால் உணவை நீண்ட காலம் பேண முடியும்.
- உணவைத் தயார்ப்படுத்தும்போது உரிய உபகரணங்களையும் பொருத்தமான பாத்திரங்களையும் பாவிப்பதனால் உணவின் தரத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.
- உரிய தரநிர்ணயத்திற்குரிய உணவைத் தெரிவு செய்வதன் மூலம் நுகர்வோர் பெரிதும் பாதுகாக்கப்படுகின்றனர்.

மதிப்பீடு

1. தரப்பண்புள்ள உணவை வழங்குவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் யாவை?
2. எமது நாட்டு உணவு உற்பத்தியாளர்கள் தமது உற்பத்திப் பொருள்களை கொண்டு செல்வதில் எதிர்நோக்கும் சிரமங்கள் மூன்றினைத் தருக.
3. உணவை தயாரிக்கும்போது உணவின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
4. விற்பனையாளர்களின் தவறான விளம்பரங்களிலிருந்து பாதுகாக்க நுகர்வோர்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய வழிமுறைகளைத் தெளிவாக்குக.
5. உணவைத் தெரிவுசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார்ப்படுத்தல், சமைத்தல் என்பவற்றின்போது தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதற்கு அயல் மக்களுக்கு அறிவுறுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளை விளக்குக.

இப்போது உங்களுக்கு,

- தரப்பண்புள்ள உணவை வழங்குவதில் ஏற்படும் சிரமங்களை இனங்காண்பதற்கும்
- அச்சிரமங்களைக் குறைப்பதற்கான நடைமுறைகளை விளக்குவதற்கும்
- உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது விற்பனையாளர்களின் தந்திரங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும்
- வீட்டுமட்டத்தில் உணவின் தரப்பண்புகளை முடிந்த அளவு பாதுகாப்பதற்கும்
- இவை தொடர்பாக அயலவரை அறிவுறுத்துவதற்கும்

முடியுமாயிருக்கும்.