

A) मोजन पकाने के क्या उद्देश्य हैं ?

उत्तर :- आदि-मानव क्षधापूर्ति के लिए तत्कालीन मोज्य - पदार्थों को प्राकृतिक रूप में ही उपयोग करता था। उसकी खोजी प्रवृत्ति ने उसे बिकार करने के लिए अग्नि, अस्त्रों तथा नाना प्रकार के मोज्य पदार्थों का ज्ञान प्राप्त कराया। वह धीरे-धीरे अग्नि का प्रयोग मोजन पकाने में करने लगा। आहार एवं पोषण - विज्ञान के विकास एवं अध्ययन ने आधुनिक मानव को मोजन को पकाने का महत्व एवं इसकी वैज्ञानिक विधियों की उपयोगिता की शिक्षा दी है। मोजन पकाने के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं -

1) मोजन - पदार्थों को सुपाच्य बनाना :

आहार की ग्रहण करने से पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जबकि उसका अच्छी प्रकार से पाचन हो जाए। पाक - क्रिया या मोजन को पकाने का एक मुख्य उद्देश्य मोज्य - पदार्थों को सुपाच्य बनाना होता है। किता पकाने मोज्य - पदार्थों को यदि ग्रहण किया जाता है, तो इस दशा में उनका पाचन प्रायः असम्भव ही होता है। अतः मोज्य - पदार्थों को सुपाच्य बनाने के उद्देश्य से उन्हें अनिवार्य रूप से पकाया जाता है।

2) आहार को विविधता प्रदान करना :

पाक - क्रिया का एक उद्देश्य स्वाद - सामग्री की विविधता प्रदान करना भी है। पाक - क्रिया के

माध्यम से स्वक ही खाद्य-सामग्री को मिठब व्यंजनों के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। आहार की विविधता व्यक्ति को अधिक संतोष प्रदान करती है। तथा आहार में स्वचि बनी रहती है।

### 3) आहार का संरक्षण:

खाद्य-सामग्री को फफाने का स्वक उद्देश्य उसे अधिक समय तक सुरक्षित रखना है। कच्ची खाद्य-सामग्री शीघ्र ही सड़ने लगती है, परन्तु समुचित पाक-क्रिया द्वारा तैयार खाद्य सामग्री बहुत समय तक सुरक्षित रह सकती है। उदाहरण के लिए अचार, मुरब्बे, जम, सॉस आदिके रूप में खाद्य सामग्री को बहुत अधिक समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

→ मोजन पकाने समय ध्यान देने योग्य बातें

मोजन पकाने से जहाँ स्वक और उर्जेक है, वही दुसरी ओर लापरवाही व असावधानीपूर्वक मोजन पकाने से अधिक हानियाँ भी सम्भव है। उदाहरण के लिए गन्त विधि से मोजन पकाने पर उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते है। अतः मोजन पकाने समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिये।



## 1) स्वच्छ एवं कीटाणुरहित मौजन

- मौजन फकाने समय स्वच्छता का सर्वाधिक ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए ध्यान रखें कि —
- क) गूदे बर्तनों में कीटाणु उपस्थित रहते हैं, अतः मौजन से पूर्व स्वच्छ बर्तनों में फकना चाहिए।
  - ख) मौजन बर्तनों में प्रयुक्त पीछन के बर्तन क्लेन किए हुए होने चाहिए, अन्यथा मौजन के विषेला होने का मय रहता है।
  - ग) मौजन बर्तने समय बूटिणी के नारकून साफ सुथारा होने चाहिए, क्योंकि नारकून की गूदेगी में अनेक कीटाणु होते हैं, जो कि अनेक रोगों का कारण बन सकते हैं।

## 2) स्वादिष्ट एवं पोषक तत्वों से युक्त मौजन

- मौजन फकाने का मुख्य उद्देश्य स्वादिष्ट एवं पोषिक मौजन तैयार करना होता है; अतः
- क) मौजन को बार-बार गर्म करने से उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
  - ख) स्वादों का सौडा विटामिन 'बी' (Vitamin B) को नष्ट करता है; अतः उसका उपयोग सोच समझकर करना चाहिए।
  - ग) चावल व शाक सब्जियों को फकाने समय उनमें अधिक पानी नहीं डालना चाहिए। इसके पानी में पोषक तत्व होते हैं, अतः इसे फेकना नहीं चाहिए।

Lecture No :- 6

डा. वंदना कुमारी

B.A. Part I

(वृहद-विज्ञान विभाग)

Page: 1st

सर्वकारायण सिंह रामकुंठ सिंह कॉलेज,

Topic :- 'मौजन फकाने का क्या उद्देश्य है'

सहरसा