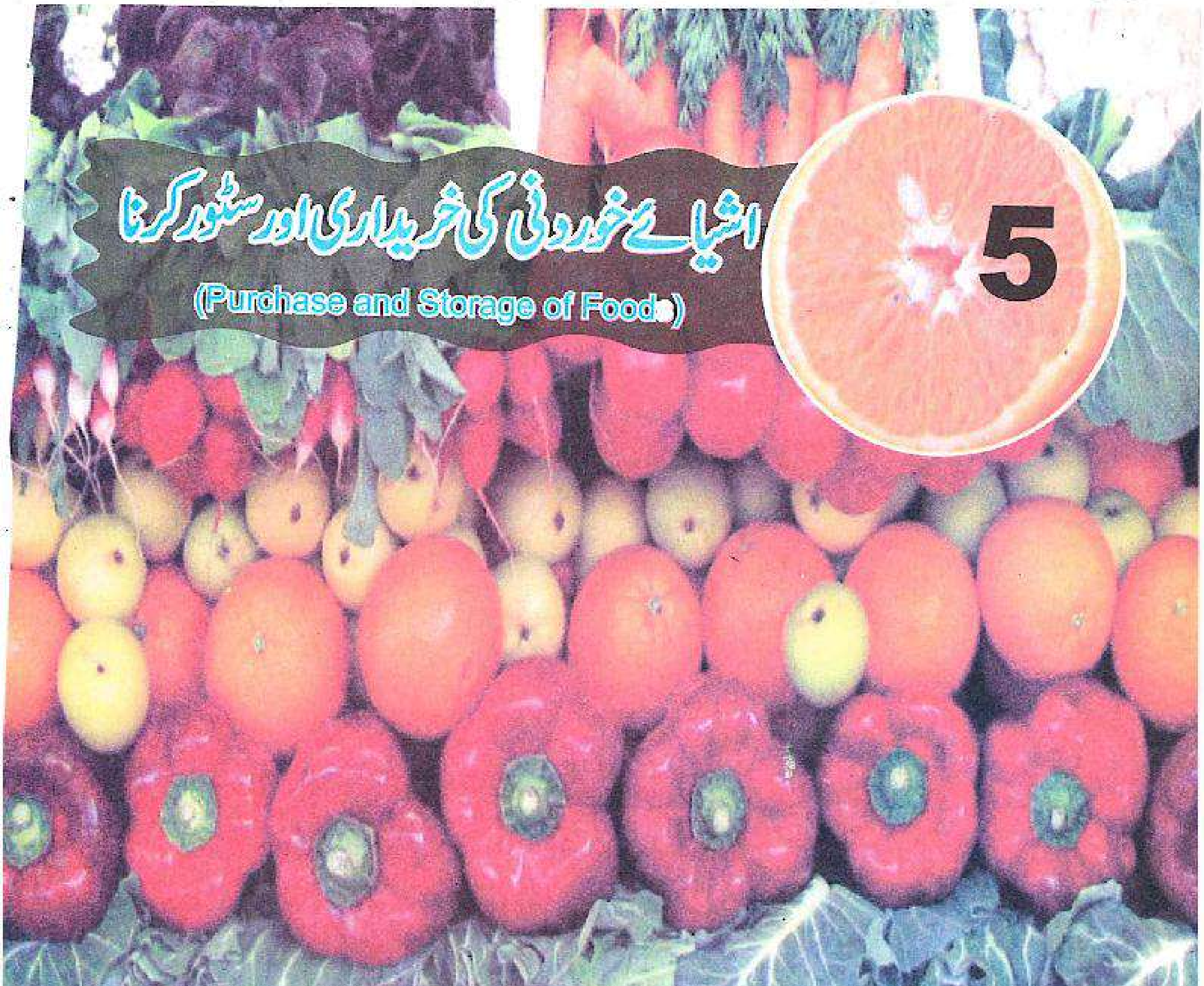

5 اشیائے خوردنی کی خریداری اور سٹور کرنا

(Purchase and Storage of Foods)

اس باب کو پڑھنے کے بعد آپ درج ذیل کے بارے میں علم حاصل کرنے کے قابل ہو جائیں گے:

5.1 اشیائے خوردنی کی خریداری

- خریداری کے اصول
- مختلف اشیائے خوردنی کی خریداری

5.2 اشیائے خوردنی کو سٹور کرنا

- غذائیں سٹور کرنے کے طریقے
- غذائیں درست طریقے سے سٹور کرنا کیوں ضروری ہے؟
- غذائیں سٹور کرنے کے درست طریقے

5.1 اشیائے خوردنی کی خریداری (Purchase of foods)

اہم معلومات

ہماری زندگی اور صحت کا بنیادی دارومدار ''خوراک'' (Food) پر ہوتا ہے لیکن غذاؤں کا کھا لینا ہی صحت کی ضمانت نہیں ہوتا۔ بلکہ خریداری کے وقت غذاؤں کی حالت، اشیائے خوردنی کو رکھنے اور ذخیرہ کرنے کی کیفیات اور انہیں دھونے، کاٹنے اور پکانے کے طریقے سب ''غذائیت اور ''صحت'' پر براہِ راست اپنے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

اگر ہمیں اپنی صحت کا خیال رکھنا ہے تو غذا سے متعلق ہر اس بات کے بارے میں جاننا ضروری ہے جو صحت پر اثر انداز ہوتی ہے کیونکہ جو غذا ہم زندگی اور صحت کیلئے کھاتے ہیں وہی صحت کی دشمن، جان لیوا بیماریوں اور خصوصاً بچوں کیلئے موت تک کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ کیونکہ گندی، باسی اور گلی سڑی غذائیں مہلک قسم کے جراثیموں کی آماجگاہ ہوتی ہیں جنکے کھانے سے طرح طرح کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اس لیے صحت مند اور مضرِ صحت غذاؤں کے بارے میں فرق جاننا اور ان کی درست پہچان کا ہونا بے حد ضروری ہے تاکہ درست خریداری سے رقم کا درست استعمال اور صحت کے حصول کا مقصد بخوبی حاصل ہو سکے۔

5.1.1 خریداری کے اصول (Principles of Purchase)

کھانے پینے کی اشیا کی ایسی خریداری جو اچھی صحت اور رقم کی بچت کی ضامن ہو، خریدنے والے کی عقلمندی اور ذہانت کی دلیل ہوتی ہے۔ اشیائے خوردنی کی اچھی خریداری کیلئے درج ذیل اصولوں کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے۔

1۔ غذائیت

غذائیت کے بارے میں یہ علم ہونا ضروری ہے کہ ''اچھی صحت'' کے لیے کون سے ''غذائی اجزا'' لازمی ہیں اور انہیں غذاؤں کے کن گروہوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے تاکہ افرادِ خانہ کو صحت مند، عمدہ اور من پسند کھانے نعم البدل سستی غذاؤں سے مہیا کرنے کا مقصد حاصل ہو سکے۔

2۔ قیمت

مختلف غذاؤں کی قیمتوں کے بارے میں علم ہونا ضروری ہے تاکہ بہترین غذائیت کی حامل سستی خریداری سے بجٹ پر بوجھ کم کیا جا سکے۔

3۔ موسم

ٹھنڈے موسم میں چیزیں کئی روز تک خراب نہیں ہوتیں۔ اس لیے سردیوں میں پھل اور سبزیاں اکٹھی خرید لی جائیں تو اس سے وقت اور رقم میں حیرت انگیز بچت ہو جاتی ہے۔ اسکے علاوہ اگر اشیا اکٹھی اور زیادہ مقدار میں خریدنا ہو تو اس کے لیے سستے بازار سے خریداری کرنی چاہیے۔

4۔ اوقات

صبح کے وقت مہنگی بکنے والی سبزیوں اور پھلوں کی قیمتوں میں دوپہر کے بعد کافی کمی ہوجاتی ہے۔

5۔ موسمی غذائیں

اپنے بھرپور موسم میں سبزیاں اور پھل کافی سستے ہوجاتے ہیں اس لیے اس وقت ان کا استعمال بکثرت کرنا چاہیے۔ اور تازہ پکانے کے علاوہ ان کے مربے، چٹنیاں، اچار وغیرہ بھی انہیں دنوں میں بنا کر اگلے موسموں کے لیے محفوظ کر لینے چاہئیں۔

6۔ کوالٹی اور سائز

کوالٹی اور سائز کے لحاظ سے ایک ہی کوالٹی کی چھوٹی سبزی یا پھل کی قیمت کافی کم ہوتی ہے۔ لیکن سائز کے چھوٹے ہونے سے غذائیت میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

7۔ مقصدِ استعمال

اگر کچھ عرصے تک رکھنے کیلئے خریدنا ہو تو سبزیاں اور پھل قدرے کچی پکی حالت میں ہونے چاہئیں تاکہ ہفتے بھر میں خراب ہوئے بغیر استعمال کیئے جاسکیں۔

8۔ صفائی

تمام اشیائے خوردنی کی کوالٹی کی پہچان اور تازگی کے علاوہ ان کا صاف ستھرا اور صاف ستھری جگہ سے خریدنا ضروری ہے۔

9۔ ڈبہ بند غذائیں

پیکٹوں اور ڈبوں والی چیزیں خریدتے وقت ان پر درج تاریخ ضرور پڑھ لینی چاہیے۔ مثلاً تیار کرنے (Manufacture) کی تاریخ اور معیاد ختم ہونے کی تاریخ (Expiry date) تاکہ تاریخ سے پہلے خراب ہونے پر دکاندار کو دکھا کر اسے واپس کیا جاسکے کیونکہ مقررہ مدت سے پہلے پیک شدہ چیزوں کے خراب ہونے پر کمپنی خود ذمہ دار ہوتی ہے۔

5.1.2 مختلف اشیائے خوردنی کی خریداری (Criteria of Purchasing different foods)

1- سبزیاں اور پھل (Vegetables and fruits)

سبزیوں اور پھلوں کا گروہ عموماً ایک ہی مانا جاتا ہے۔ جن کی خریداری کے طریقے کم و بیش ایک سے ہوتے ہیں۔ فرق صرف ان کی خریداری کے طریقوں پر ہوتا ہے۔ مثلاً سبزیوں کو تر و تازہ رکھنے کیلئے پانی کا چھڑکاؤ بہتات سے کیا جاتا ہے۔ جبکہ پھلوں کیلئے کیمیائی پاؤڈر اور تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کی پہچان کیلئے ان کی چمک، رنگت، وزن اور چھلکے کی کیفیت وغیرہ کے علاوہ متعدد ظاہری خصوصیات اور علامات کا جائزہ لینا ضروری ہے۔

i۔ تمام سبزیاں اور پھل صاف ستھرے، مٹی اور گرد وغبار سے پاک ہونے چاہییں۔ سبزیاں اور پھل ہمیشہ صاف ستھری جگہ سے خریدنے چاہییں۔ جنہیں کپڑے سے ڈھانپ کر گرد وغبار اور کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رکھا گیا ہو۔

ii۔ رنگوں میں دلکشی، قدرتی خوبصورتی اور تازگی ہونی چاہیے۔ سبزیوں اور پھلوں کے رنگ ان کے کچے، پکے اور تیار یا ضرورت سے زیادہ پکے ہونے کی نشاندہی کرتے ہیں جن سبزیوں اور پھلوں میں ہریالی کا رنگ موجود ہو وہ کچے پکے ہوتے ہیں جبکہ تیار پکے ہوئے پھل یا سبزی کا مخصوص اصل رنگ اپنے جوبن پر ہوتا ہے۔ باسی ہونے پر قدرتی رنگ تبدیل ہو جاتا ہے جیسے پھول گوبھی کے سبز چمکیلے پتوں کا رنگ پیلا اور ساگ، پالک وغیرہ کا رنگ گہرا اور بجھا بجھا ہوتا ہے۔

iii۔ چھلکا تازہ، رسیلا، کڑک دار اور مضبوطی سے گودے کے ساتھ جڑا ہونا چاہیے جسے کُھرچ کر یا پھر تیز چاقو کے بغیر الگ نہ کیا جا سکتا ہو۔

iv۔ پھل اور سبزیاں کسی بھی قسم کے داغ دھبوں سے پاک ہونے چاہییں۔ ایسے نشان سطحی نہیں ہوتے بلکہ پھل اور سبزیوں کے اندر تک کیڑے مکوڑوں کی رہائش گاہ ہوتے ہیں۔

2۔ خشک اجناس (Dry Ingredients)

اس میں تمام خشک اشیائے خوردنی شامل ہیں مثلاً تمام اناج، گیہوں، چاول، دلیہ، آٹا، سوجی، میدہ، چائے کی پتی، چینی، نمک، پسے ہوئے اور ثابت مصالحہ جات وغیرہ۔ غلط خریداری سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ خریدار ان خشک اجناس کی درج ذیل خصوصیات سے بخوبی واقف ہو۔ مثلاً

i۔ رنگت، شکل و وضع اور خوشبو قدرتی ہونی چاہیے۔

ii۔ دیکھنے میں اجناس صاف ستھری ہوں۔

iii۔ اجناس سُنڈی اور سُسری سے پاک ہوں جو دانوں میں سوراخ کر کے انہیں کھوکھلا کر دیتی ہے۔ جن دانوں میں سُسری گھسی ہو وہ سیاہی مائل دکھائی دیتے ہیں۔

iv۔ اناج کا ہر دانہ اور ہر ذرہ صاف، شفاف اور الگ الگ ہونا چاہیے۔ پسی ہوئی مرچوں، ہلدی، پسے ہوئے مصالحہ جات اور آٹے، سوجی، میدے وغیرہ کا خشک ہونا ضروری ہے۔

v۔ اناج کی قدرتی رنگت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ آجکل دوکاندار دالوں خصوصاً 'دھلی مونگ' کو خوبصورت پیلا، سونف کو ہرا، اور چائے کی پتی کو نسواری رنگ میں رنگ کر ان کی قدرتی رنگت اور دلکشی برقرار رکھنے کا دھوکا دیتے ہیں۔ اس کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے کیونکہ یہ رنگ مُضرِ صحت ہوتے ہیں۔

vi۔ ملاوٹ والی اشیاء کی پہچان ہونی چاہیے۔ پرچون سے کھلی اور پسی ہوئی چیزیں خریدنے کی بجائے ایسی چیزیں خریدنی چاہییں۔ جو ثابت ہوں اور جن کو گھر پر پیسا جا سکتا ہو۔ یا پھر مہر شدہ تھیلوں یا بند ڈبوں میں بند چیزیں خریدنی چاہییں تاکہ خرابی یا ملاوٹ کی صورت میں انہیں تبدیل یا واپس کیا جا سکے۔

vii۔ چینی، نمک اور چائے کی پتی کے دانے بھی نکھرے نکھرے، صاف ستھرے اور خشک ہونے چاہییں کیونکہ نمی سے ان میں گیلا پن آجاتا ہے اور یہ وزنی بھی ہو جاتے ہیں۔

viii۔ بند پیکٹوں اور ڈبوں میں خریدی گئی اشیاء کی "تیاری" اور "معیاد" کی تاریخ پڑھ لینا ضروری ہے تاکہ اگر چیز مقررہ مدت سے پہلے خراب نکلے تو دوکاندار کو واپس کی جا سکے۔

3۔ گوشت (Meat)

تازہ گوشت کی پہچان کیلئے پرکھنے والی علامات میں گوشت پر لگی مہر، رنگ، ریشہ، چربی اور گوشت کی خوشبو شامل ہیں۔

i۔ مہر (Stamp)

ادارہ صحت کی جانب سے جانور کے صحت منداور گوشت کے تازہ ہونے کی تصدیق کے لیے اس پر مہر (Stamp) ثبت ہوتی ہے۔

ii۔ رنگت (Colour)

تازہ گوشت کے رنگ میں تازگی اور چمک ہوتی ہے جبکہ پرانے گوشت کا رنگ گہرا اور سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ اسکے علاوہ چھوٹے گوشت یعنی بکرے کے گوشت کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور گائے کے گوشت کا رنگ قدرے گہرا ہوتا ہے۔ مرغی کے گوشت کا رنگ گلابی سا ہوتا ہے۔

iii۔ ریشہ (Fiber)

تازہ گوشت کے ریشے نرم مگر مضبوطی سے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ جبکہ باسی یا پرانے گوشت کے ریشے ڈھلکے ہوتے ہیں۔ چھوٹے جانور کے گوشت کے ریشے باریک اور چھوٹے ہوتے ہیں جبکہ بڑے جانور کے گوشت کے ریشے سخت اور موٹے ہوتے ہیں مثلاً مرغی کے ریشے کافی باریک اور چھوٹے ہوتے ہیں۔

iv۔ چربی (Fats)

بکرے کے گوشت کی چربی سفید اور گائے کے گوشت کی چربی پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔ گوشت اگر تازہ ہو تو چربی کی تہہ سخت ہوتی ہے جبکہ پرانے اور باسی گوشت کی چربی نرم اور ڈھیلی ہو جاتی ہے جو ہاتھ سے بھی الگ کی جا سکتی ہے۔

v۔ خوشبو (Smell)

تازہ گوشت کی اپنی مخصوص خوشبو ہوتی ہے جبکہ باسی گوشت میں ناگوار سی بُو پیدا ہو جاتی ہے۔

4۔ مچھلی (Fish)

تازہ مچھلی کے گوشت کی پہچان کی علامات درج ذیل ہوتی ہیں۔

i۔ خوشبو (Smell)

مچھلی کے گوشت کی ناپسندیدہ خوشبو دوسرے جانوروں کے گوشت سے بالکل مختلف، مخصوص اور بہت تیز ہوتی ہے جو سارے گھر میں پھیل جاتی ہے۔ باسی مچھلی میں شدید ناگوار قسم کی بدبو پیدا ہو جاتی ہے جسے برداشت کرنا مشکل ہوتا ہے۔

ii۔ چانے (Scales)

تازہ مچھلی کے چانے مضبوطی سے جمے ہوتے ہیں جنہیں تیز چھری سے چھیلنا پڑتا ہے جبکہ باسی مچھلی کے چانے آسانی سے نکلنے لگتے ہیں۔

iii۔ آنکھیں (Eyes)

تازہ مچھلی کی آنکھیں چمکیلی اور ابھری ہوئی ہوتی ہیں جبکہ باسی مچھلی کی آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔

iv۔ گلپھڑے (Gills)

تازہ مچھلی کے گلپھڑے کھڑے کھڑے اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں جبکہ باسی مچھلی کے گلپھڑے مٹیالے اور بھورے ہو جاتے ہیں۔

v۔ تازگی (Freshness)

گوشت کو اگر اُنگلی سے دبایا جائے تو اُنگلی ہٹانے پر تازہ گوشت کی اصلی شکل برقرار رہتی ہے۔ لیکن باسی یا پرانی مچھلی کے گوشت میں گڑھا پڑ جاتا ہے۔ چونکہ مچھلی کی تازگی کی علامات اسکے سر کی طرف سے زیادہ ملتی ہیں اس لیے مچھلی فروش عموماً مچھلی کا سر اور دم بیچنے سے پہلے ہی کاٹ دیتے ہیں۔

5۔ انڈے (Eggs)

انڈے تازہ ہوں یا خراب ان کے بیرونی سخت خول میں کوئی تبدیلی نہیں آتی اس لئے باہر سے انڈے کے درست یا خراب ہونے کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔ البتہ انڈے کی پہچان درج ذیل کئی مختلف طریقوں سے کی جا سکتی ہے۔

i۔ وزن میں انڈہ بھاری اور بھرا ہوا محسوس ہونا چاہیے۔ ہلکا اور خالی محسوس ہوتا ہوا انڈہ خراب انڈے کی علامت ہے۔

ii۔ تازہ انڈہ ہلانے پر ٹھوس اور بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے، اگر پانی چھلکتا ہوا لگے تو یہ خراب انڈے کی علامت ہے۔

iii۔ تازہ انڈہ پانی میں ڈالنے سے برتن کی تہہ میں بیٹھ جاتا ہے جبکہ خراب انڈہ یا تو ایک کنارے پر کھڑا ہو جاتا ہے یا ہلکا ہونے کے سبب اُوپر تیرنے لگتا ہے۔

iv۔ توڑنے پر انڈے کی زردی اپنی درست حالت میں، مضبوطی سے گول شکل میں قائم رہتی ہے جبکہ خراب انڈے کی زردی پانی کی طرح پھیل جاتی ہے اور توڑنے پر بدبو کا احساس ہوتا ہے۔

6۔ دودھ (Milk)

i۔ تازہ دودھ خوشبودار ہوتا ہے اس کی سطح پر چکنائی کے قطرے بھی تیرتے دکھائی دیتے ہیں۔ ذائقے میں خالص دودھ بہت لذیذ ہوتا ہے۔

ii۔ دودھ جتنا پتلا ہو، اتنا نا خالص ہوتا ہے کیونکہ اس میں پانی کی ملاوٹ ہوتی ہے۔

iii۔ خشک پیکٹ بند اور ڈبوں میں بند دودھ کے اوپر تیاری (Manufacture) کی تاریخ اور معیاد ختم ہونے (Expiry) کی تاریخ درج ہوتی ہے۔ اس لیے خریدنے سے پہلے اس کو ضرور پڑھ لینا چاہیے۔

5.2 اشیائے خوردنی کو سٹور کرنا (Storage of Foods)

اشیائے خوردنی کی فوری فراہمی کی سہولت حاصل کرنے کے لیے انہیں موجودہ ضرورت سے زائد مقدار میں خرید کر گھر میں اکٹھا کرنا سٹور (Store) کرنے کا عمل کہلاتا ہے۔

غذائیت لذت اور خوشبو کے لحاظ سے بہتر تو یہی ہے کہ دودھ، سبزیاں، پھل اور گوشت وغیرہ کو ضرورت کے تحت تازہ خرید کر استعمال کیا جائے۔ حالات اور ضروریات کے پیش نظر کچھ نہ کچھ تھوڑی بہت اضافی مقدار گھر میں بھی رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً مارکیٹ دُور ہو، پھیری والوں کی سہولت میسر نہ ہو، سودا سلف لا کر دینے والا کوئی نہ ہو، کنبہ بڑا ہو، مہمان داری زیادہ رہتی ہو، روزانہ پکانے کی دقت ہو، اچھی کوالٹی کی چیزیں سستی دستیاب نہ ہوں اور خاتونِ خانہ بھی ملازمت پیشہ ہو تو ذخیرہ کرنے کی اہمیت زیادہ اُجاگر ہونے لگتی ہے۔

غذائیں سٹور کرنے کے لیے ایسا ماحول (Environment) ضروری ہے جو غذائیں خراب کرنے والے جرثوموں کو بے اثر کر کے غذاؤں کی معیاد بڑھانے کا باعث بن سکیں"۔ مثلاً یہ کہ:۔

1۔ جرثوموں کی نقل و حرکت کو سست یا جامد کر سکے (Inactivate spoiling agents)

2۔ ان کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا کر سکے (Prevent their growth)

3۔ غذاؤں کو جرثوموں اور کیڑے مکوڑوں کے حملوں سے بچا سکے (Keep food safe from germs)

غذائیں سٹور کرنے کے لیے استعمال کی جانے والی جگہ کا درجہ حرارت، روشنی اور ہوا کی موجودگی غذا کے سٹوریج کا ماحول کہلاتی ہے۔ گرم اور مرطوب ماحول میں جراثیم اور کیڑے مکوڑے نہایت تیزی سے پرورش پاتے ہیں جب کہ خشک ماحول ان کے لیے ناسازگار ہوتا ہے۔ ٹھنڈک اور یخ بستہ ماحول غذا خراب کرنے والے جرثوموں کو سست اور نیم مردہ کر دیتا ہے۔ جس سے وہ جب تک ٹھنڈک میں پڑے رہیں بے اثر رہتے ہیں، نشوونما نہیں پا سکتے اور نہ ہی غذا میں خرابی پیدا کر سکتے ہیں لیکن جونہی انھیں فریج یا فریزر سے باہر نکالا جاتا ہے وہ چست ہونا(Activate) شروع ہو جاتے ہیں اور خرابی پیدا کرنے لگتے ہیں اس لیے غذاؤں کو اسی وقت نکالنا چاہیے جب انہیں استعمال کرنا مقصود ہو۔

5.2.1 غذائیں سٹور کرنے کے طریقے (Types of food storage)

درجہ حرارت کے لحاظ سے غذاؤں کو درج ذیل تین طریقوں سے سٹور کیا جا سکتا ہے مثلاً

1- عام گھریلو سٹوریج (common storage) موسمی درجہ حرارت

2- ریفریجریٹر / سردخانہ (Refrigerator) ٹھنڈا یخ بستہ درجہ حرارت

3- فریزر / برف خانہ (Freezer) انجمادی درجہ حرارت

مختلف غذاؤں کو سٹور کرنے کا انحصار ان میں موجود نمی یا پانی کی مقدار پر ہوتا ہے۔

جلد خراب ہونے والی غذائیں (Perishable Foods)	جلد خراب نہ ہونے والی غذائیں (Semi-Perishable Foods)	دیر تک خراب نہ ہونے والی غذائیں (Non-Perishable Foods)
ان میں نمی یا پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان میں نقصان دہ بیکٹریا نہایت تیزی سے نشوونما پاتے ہیں اور انہیں فوراً خراب کر دیتے ہیں مثلاً دودھ، گوشت، سبز پتوں والی سبزیاں، ساگ، پالک، دھنیا وغیرہ۔	ان میں پانی کی مقدار کافی کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے عام درجہ حرارت پر آسانی سے گرمیوں میں دو تین دن تک اور سردیوں میں چھ سات دن تک ٹھیک اور قابل استعمال رہتے ہیں۔ ان میں تمام جڑ والی اور گودے والی سبزیاں اور پھل شامل ہیں۔ مثلاً آلو، پیاز، لہسن، ادرک، ٹماٹر، گاجر، مولی، شلغم اور کدو وغیرہ۔	ان میں پانی کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اس لیے عام درجہ حرارت پر ہفتوں سے لے کر مہینوں تک آسانی سے رکھی جا سکتی ہیں۔ ان میں تمام خشک اجناس شامل ہیں مثلاً گیہوں، چاول، دالیں، اناج، آٹا، بیسن، سوجی، سویاں، چائے کی پتی، گرم مصالحے، نمک، مرچ، ہلدی اور چینی وغیرہ۔

1۔ عام گھریلو سٹوریج (Common Storage)

یہ گھر کے کسی ایسے کمرے یا سایہ دار حصے پر مشتمل ہوتا ہے جہاں ہوا کا گزر رہتا ہو، دھوپ اور تپش نہ پڑتی ہو۔ اس جگہ کم

رس دار اور جلد خراب نہ ہونے والی غذاؤں کو بآسانی گرمیوں میں دو تین دن اور سردیوں میں ہفتے یا اس سے بھی زیادہ عرصے کے لیے سٹور کیا جاسکتا ہے۔ جس کے لیے نعمت خانہ یا جالی دار الماری، لوہے کا بنا ہوا ٹوکرا اور گیلی ریت کے ڈھیر میں انہیں رکھا جاسکتا ہے۔ مثلاً

دودھ اگر تازہ ہو تو اسے پہلے اچھی طرح ابال کر اس میں موجود جراثیم ختم کر لینے چاہییں۔ پھر فوراً ٹھنڈا کر کے صاف کھلے برتن میں پانی ڈال کر اسے کسی ٹھنڈی اور ہوادار جگہ پر رکھا جاسکتا ہے یا پھر کسی ٹھنڈی اور ہوادار جگہ پر "گیلی ریت" پر دودھ کا برتن ایسے رکھا جائے کہ اس کا کچھ حصہ ریت میں دبا رہے۔

گوشت کو صاف کپڑے سے پونچھ کر مناسب استعمال کی الگ الگ تھیلیاں بنا کر فریزر میں رکھا جاسکتا ہے۔

خشک اجناس جس میں اناج، دالیں، چاول، نمک، چینی، چائے کی پتی، ثابت اور پسے ہوئے گرم مصالحہ جات وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں نمی سے کیڑا، سنڈی یا سسری پڑ جاتی ہے اور پھپھوندی لگ جاتی ہے۔ جس سے بچانے کیلئے انہیں پلاسٹک کے منہ بند تھیلوں، شیشے کے جار، لکڑی یا گتے کے منہ بند ڈبوں میں بند کر کے خشک و گرم ماحول میں رکھنا ضروری ہے۔ اسکے علاوہ زیادہ عرصہ تک محفوظ کرنے کیلئے ان میں ہلدی کے ٹکڑے، تیز پات اور لہسن کے جوئے بھی رکھے جاسکتے ہیں۔

2۔ ریفریجریٹر / سرد خانہ (Refrigerator)

گھر گھر بجلی آجانے سے اب کھانے پینے کی چیزیں سٹور کرنے کے لیے ریفریجریٹر کا استعمال بہت عام ہو گیا ہے۔ ریفریجریٹر کا درجہ حرارت خوب ٹھنڈا ہوتا ہے جس میں گرمی جیسے موسم میں دودھ، سبزیاں، پھل اور انڈے وغیرہ دو تین روز تک قابل استعمال حالت میں رہ سکتے ہیں۔

3۔ فریزر / برف خانہ (Freezer)

فریزر الگ بھی ملتے ہیں اور ریفریجریٹر (جسے عام طور پر فرج بھی کہا جاتا ہے) کے سب سے اوپر والا شیلف بھی فریزر ہوتا ہے۔ فریزر کا درجہ حرارت نقطہ انجماد یا اس سے بھی بہت کم ہوتا ہے جس میں چیزیں بالکل برف کی مانند جم جاتی ہیں اور ان کی معیاد دنوں سے بڑھ کر ہفتوں اور مہینوں تک جا پہنچتی ہے۔ مثلاً گوشت، مرغی، مچھلی، سبزیاں اور دیگر جلد خراب ہو جانے والی اشیاء وغیرہ۔

5.2.2 غذائیں دُرست طریقے سے سٹور کرنا کیوں ضروری ہے؟
(Why foods must be properly stored?)

غذائیں سٹور کرنے کے متعینہ مقاصد کو بہترین طریقے سے حاصل کرنے کے لیے غذاؤں کو درست طریقے سے سٹور کرنے کے بارے میں جاننا ضروری ہے تاکہ:۔

1- غذاؤں کی خریداری میں لگائے ہوئے وقت، قوت اور رقم سے حقیقی طور پر زیادہ سے زیادہ استفادہ حاصل کیا جا سکے۔

2- غذاؤں کو کیڑے مکوڑوں اور جراثیموں کے حملے سے محفوظ رکھا جا سکے۔

3- غذاؤں میں موجود جراثیموں کو بڑھنے اور نشوونما سے روکا جا سکے۔ اس طرح سے غذاؤں کی معیاد اور مدت کو بڑھایا جا سکتا ہے۔

4- اچانک آ جانے والے مہمانوں کی تواضع سہولت سے ہو سکے اور اخراجات بھی کم ہوں۔

5- گھر سے باہر کام کرنے والی خواتین کے لیے باعث سہولت ہو۔

6- خاتون خانہ کو تفریح، آرام و آسائش اور دوسرے کاموں کے لئے کچھ وقت میسر آ سکے۔

5.2.3 غذائیں سٹور کرنے کے درست طریقے (Correct procedures of Food Storage)

بازار سے لا کر کھانے پینے والی اشیا کو یونہی تھیلوں سمیت فریج میں ٹھونس دینے سے کام نمٹ نہیں جاتا بلکہ عملی فوائد اور مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے چیزوں کو سنبھالنے میں قدرے محنت اور سلیقہ مندی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس کے لیے درج ذیل امور پر عمل درآمد ضروری ہے۔ مثلاً

1- سٹوریج کی گنجائش (space for storage) کا جاننا ضروری ہے تاکہ چیزیں اتنی ہی مقدار میں خریدی جائیں جو میسر جگہ میں با آسانی سما سکیں۔

2- سٹوریج کی جگہ (place for storage) بالکل صاف ستھری، جراثیم سے پاک اور خشک ہونی چاہیے۔

3- پیکنگ (packing) کے لیے استعمال کیے جانے والے برتن، ڈبے، پلاسٹک کے تھیلے، مومی کاغذ وغیرہ کا صاف ستھرا، خشک اور منہ بند (seal) ہونا ضروری ہے تاکہ ان میں نمی، جراثیم یا ہوا داخل نہ ہو سکے جو غذاؤں کی خرابی کا باعث بنتے ہیں۔

- جلد خراب ہونے والی غذاؤں کو فریزر میں سٹور کرنا چاہیے مثلاً گوشت، تازہ دودھ وغیرہ۔ انڈے فریزر میں نہیں رکھنے چاہییں۔
- جلد خراب نہ ہونے والی غذاؤں مثلاً آلو، کریلے، بھنڈی، شلجم، کدو وغیرہ اور اسی طرح کے دیگر پھل اور سبزیاں فرج یا عام سٹوریج میں سٹور کیے جا سکتے ہیں۔
- دیر تک خراب نہ ہونے ولی غذاؤں مثلاً اناج، مصالحہ جات، دالیں، چینی اور نمک وغیرہ کو ہمیشہ بالکل خشک پلاسٹک کے لفافوں میں ڈال کر خشک ڈبوں میں یا براہ راست شیشے کے خشک جار میں محفوظ کرنا چاہیے جو منہ بند ہوں تو زیادہ بہتر ہے۔

4- سٹور کی جانے والی غذائیں بالکل صاف ستھری، تر و تازہ اور داغ دھبوں سے پاک ہونی چاہییں۔

5- فریج میں رکھی جانے والی سبزیاں اور پھل اگر صاف ستھرے ہوں تو انھیں صاف نمدار کپڑے سے پونچھ کر رکھنا چاہیے

یا انھیں کھلے پانی سے دھوکر "پوٹاشیم پرمینگا نیٹ" کے محلول میں کھنگال کر سائے میں بچھے صاف تولیے یا چادر پر پھیلا کر بالکل خشک کر لینا چاہیے تا کہ جلد خراب نہ ہوں۔ غذاؤں کو ضرورت کے مطابق حصے بنا کر تھیلیوں کا منہ اچھی طرح بند کر کے ترتیب سے اوپر تلے ایسے رکھنا چاہیے کہ انھیں نکالنا آسان ہو۔

6۔ فریزر میں رکھی جانے والی سبزیوں کو دھو کر اور چھیل کر مطلوبہ سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہر سبزی کی الگ الگ تھیلی کو ایک سے دو منٹ تک کھولتے پانی میں رکھیں تا کہ ان کے اندر موجود جرثومے تلف یا نیم جاں ہو سکیں۔ پھر انھیں صاف چادر پر پھیلا کر خشک کرنے کے بعد مناسب حصوں میں بانٹ کر منہ بند تھیلیوں یا ڈبوں میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ ساگ یا پالک کو اُبال کر پانی بالکل خشک کرنے کے بعد ٹھنڈا کر کے رکھنا چاہیے۔ گوشت کو دھو کر خشک ہونے کے بعد تھیلیوں میں محفوظ کر لیں۔

نوٹ: مختلف چیزوں کی تھیلیوں کی پہچان کیلئے کوئی واضح نشانی رکھنا ضروری ہے کیونکہ فریزر میں چیزوں پر برف کی ہلکی سی تہہ چڑھ جاتی ہے اور ایک جیسے تھیلوں میں پڑی چیزوں کی پہچان مشکل ہو جاتی ہے۔

اہم نکات

خوراک کا صرف کھا لینا ہی صحت کی ضمانت نہیں بلکہ غذاؤں کے انتخاب سے لیکر پکانے، کھانے اور رکھنے تک متعدد ایسے عوامل ہیں جو غذائیت پر اثر انداز ہو کر جانے انجانے میں صحت کو متاثر کرتے ہیں۔ جن میں غذاؤں کی حالت، انہیں پکانے اور سٹور کرنے کے طریقے شامل ہیں۔ اس لیے اشیائے خوردنی کی خریداری کے اُصولوں اور ان کی درست پہچان کے لیے درج ذیل معلومات کا علم ہونا ضروری ہے۔

☆ مختلف غذاؤں میں موجود غذائیت
☆ قیمتوں کے بارے میں معلومات
☆ موسمی غذائیں خریدنا تا کہ انہیں کثرت سے استعمال میں لایا جا سکے۔
☆ اوقات: بھاؤ چڑھنے اُترنے کے
☆ مقصدِ استعمال یعنی سٹور کرنا ہے یا فوراً استعمال کرنا ہے۔
☆ ڈبہ بند غذاؤں کی تاریخِ معیاد
☆ قوتِ خرید یا بجٹ پر کار بند رہنا

تازہ سبزیوں اور پھلوں کی پہچان یہ ہے کہ ان کے چھلکے رسیلے، کڑک دار، صاف سُتھرے اور ہموار ہوتے ہیں جنکی رنگت میں دلکشی، تازگی اور چمک ہوتی ہے۔ چھلکے گودے کے ساتھ مضبوطی سے جڑے ہوتے ہیں۔ پتوں والی سبزیوں کے پتے تازہ خستہ اور ڈنٹھل کڑک کی آواز کیساتھ ٹوٹ جاتے ہیں جبکہ باسی سبزیاں نرم، مرجھائی، بدرنگ اور بدوضع ہوتی ہیں ان کے چھلکے گودے سے آسانی سے الگ ہو جاتے ہیں۔ بے رس ہوتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹتے ہیں۔

خشک اجناس میں خریدار کو ہر مصالحے، اناج اور دالوں وغیرہ کی الگ الگ درست پہچان ہونا لازمی ہے۔ اناج صاف ستھرے، اُجلے، کنکر، سُسری اور جالے سے پاک ہونے چاہییں۔ ملاوٹ سے بچنے کے لیے اگر ممکن ہوسکے تو مرچ اور ہلدی وغیرہ گھر میں پسوا لیے جائیں۔ پیکٹ بند اشیا ہمیشہ نامور کمپنی کی خریدنی چاہییں۔

گوشت تازہ ہو تو ریشے نرم مگر ایک دوسرے کے ساتھ مضبوطی سے جڑے ہوتے ہیں۔ مرغی کا گوشت گلابی، بکرے کا سرخ اور گائے کا گوشت گہرا سرخ ہوتا ہے مچھلی کے چانے مضبوطی سے جمے ہوئے، گلپھڑے، آنکھیں چمکیلی اور باہر کو اُبھری ہوئی ہوتی ہیں۔ تازہ گوشت کو دبا کر ہٹانے سے انگلی کا نشان مٹ جاتا ہے۔

تازہ انڈا: وزن میں بھاری اور بھرا بھرا محسوس ہوتا ہے۔

تازہ دودھ کی اچھی سی خوشگوار خوشبو ہوتی ہے اور گاڑھا محسوس ہوتا ہے۔

مستقبل میں استعمال کے لیے کھانے پینے کی چیزوں کی کچھ مقدار کو گھر میں جمع کر لینے کے عمل کو خوراک کا سٹور کرنا کہتے ہیں۔ خوراک سٹور کرنے سے نہ صرف بار بار بازار جانے کی زحمت سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے بلکہ وقت، رقم اور قوت میں بچت کیساتھ ساتھ تھکاوٹ بھی کم ہوتی ہے۔

غذائیں ایسی جگہ سٹور کی جائیں: جہاں ان کے اندر موجود نقصان دہ جرثومے بیہوش یا نیم مردہ ہو کر ناکارہ اور بے اثر ہو جائیں۔ نمدار اور مرطوب فضا میں جرثومے تیزی سے نشوونما پاتے ہیں جبکہ ہلاک صرف اُبالنے سے ہوتے ہیں۔

ٹھنڈے ماحول میں جرثومے سست اور یخ بستہ ماحول میں نیم جان ہو کر بے اثر ہو جاتے ہیں، جیسے فرج یا فریزر۔

سٹوریج کے لحاظ سے غذاؤں کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثلاً

جلد خراب ہونے والی غذاؤں کی معیاد سب سے کم ہوتی ہے، اس لیے انہیں فوراً فرج میں رکھنا ضروری ہے۔

نیم ٹھوس یا قدرے دیر سے خراب نہ ہونے والی غذائیں۔ ان میں پانی کافی کم ہوتا ہے۔ اس لیے گھریلو سٹوریج میں عام درجہ حرارت پر آسانی سے کئی روز بلکہ ہفتے بھر تک کے لیے قابلِ استعمال رہ سکتی ہیں جس کے لیے انہیں ضروری دیکھ بھال کے ساتھ مختلف طریقوں سے رکھا جاسکتا ہے۔ فرج میں رکھنے سے ان کی معیاد میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

خشک غذائیں، جن میں نمی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے انہیں خشک اور قدرے گرم ماحول میں ڈبوں میں اس طرح بند کر کے رکھنا چاہیے کہ ان میں نمی داخل نہ ہو سکے۔ مناسب حفاظت کرنے سے ان کی معیاد مہینوں سے لے کر سالوں تک بڑھائی جاسکتی ہے، پکی یا اُبلی غذاؤں کو صاف پیکٹوں میں فریز کر کے لمبے عرصے تک رکھا جاسکتا ہے۔

اپنے مقاصد کے بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے غذائیں سٹور کرنے کے درست طریقوں کے بارے میں جاننا

ضروری ہے مثلاً

- سٹوریج کی گنجائش کے مطابق چیزیں خریدنی چاہییں۔
- سٹوریج کی جگہ، سٹور کی جانے والی غذائیں اور چیزیں رکھنے کے لیے تھیلے سب صاف ستھرے ہونے چاہییں۔
- فریزر میں رکھی جانے والی غذاؤں کو خشک کرنا اس لیے ضروری ہے کیونکہ ان میں موجود پانی برف بن کر ان کی وضع قطع بگاڑ دیتا ہے۔
- سٹور کی جانے والی اشیا کی پہچان اور نکالنے میں آسانی کے لیے چیزوں کو مناسب مقدار میں حصے بنا کر رکھنا چاہیے۔

سوالات

1۔ ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

i- صبح کے وقت مہنگی بکنے والی سبزیوں اور پھلوں کی قیمتوں میں تین اوقات میں کمی واقع ہوتی ہے:

- صبح کے وقت
- دوپہر کے بعد
- دن میں دس بجے کے بعد
- ایک بجے

ii- اجناس کے دانوں میں کون سی چیز انھیں سوراخ کر کے کھوکھلا کر دیتی ہے؟

- مٹی
- سنڈی اور سُسری
- گرمی
- ٹھنڈک

iii- صحت مند مرغی کے ریشے کیسے ہوتے ہیں؟

- موٹے
- باریک اور چھوٹے
- ڈھیلے
- مضبوط

iv- فوری خراب ہونے والی غذاؤں کو کیونکر سٹور کرنا چاہیے؟

- ٹھنڈک میں
- بند ڈبوں میں
- ہوا میں
- دھوپ میں

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

i- تازہ گوشت کی پہچان کیونکر کی جاسکتی ہے؟

ii- مچھلی کے تازہ ہونے کی کیا علامات ہیں؟

iii- غذاؤں کو سٹور کرنے کے حوالے سے درج ذیل الفاظ کی مختصر اور آسان تشریح کریں۔

فرج، فریزر، گھریلو سٹوریج

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- i۔ اشیائے خوردنی کی اچھی خریداری کے لیے کن اُصولوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟
- ii۔ سبزیوں اور پھلوں کی خریداری کا طریقہ کار قلمبند کریں۔
- iii۔ خشک اجناس کی خریداری کے لیے خریدار کو کن خصوصیات کا علم ہونا چاہیے؟
- iv- انڈوں کی خریداری کے لیے کن باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے؟
- v- غذاؤں کو سٹور کرنے سے کیا مراد ہے۔ نیز غذائیں کیونکر سٹور کی جاتی ہیں؟
- vi- غذاؤں کو صحیح طریقے سے سٹور کرنا کیوں ضروری ہے؟

اصطلاحات (Glossary)

ا

اندرونی جسمانی عمل ونظام	Body processes	تنفس، دورانِ خون، ہاضمے، نشوونما کے نظام اور عمل
استری جھلیاں	Lining membranes	آنکھوں کے اوپر، ناک، گلے اور تمام اندرونی اعضا پر باریک سی جھلی کا غلاف جو انہیں چکنا اور مرطوب ہونے کی وجہ سے رگڑ سے محفوظ رکھتا ہے۔
امینو ایسڈ	Amino Acid	پروٹینز امینو ایسڈز کا مرکب ہوتے ہیں۔ ان کی دو قسمیں ضروری امینو ایسڈ اور غیر ضروری امینو ایسڈ ہیں۔
اندھاپن	Xerophathalmia	وٹامن اے کی کمی سے شیر خوار بچوں کی آنکھوں کے پپوٹے سوج کر ان میں پیپ پڑ جاتی ہے۔
استخوانی ڈھانچہ	Skeletal structure	سر سے پاؤں تک ہڈیوں سے بنا جسمانی ڈھانچہ
اوسپٹل	Occipital	سر کی پچھلی ہڈی
اعلیٰ حیاتیاتی قدر	High biological value	جس پروٹین میں خلیات کی تعمیر، نشوونما اور مرمت کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

ب

بناسپتی گھی	Banaspati ghee	ایسا گھی یا مکھن جو تیل میں Hydrogenation کے ذریعے ٹھوس حالت میں بنایا گیا ہو۔
بوناپن	Cretin	شیر خوار بچوں میں آیوڈین کی کمی سے ان کے قد و قامت بڑھنے نہیں پاتا جس سے وہ بونے رہ جاتے ہیں۔
بیجوں کے تیل	Seed Oil	اس میں سرسوں، بنولے اور سورج مکھی وغیرہ کے تیل شامل ہیں۔

پ

پورشن سائز	Portion size	جزوی مقدار۔ ایک عام شخص کے لیے خوراک کی مقدار
پروٹینی وحراری غذائیت کی کمی	Protein calorie Malnutition/PCM	پروٹین اور حراروں کی کمی
پٹھوں کا کھنچاؤ	Cramps	وٹامن بی کمپلیکس کی کمی سے پٹھے کھنچنے لگتے ہیں
پیلاپن یا انیمیا	Anaemia	غذا میں آئرن کی کمی سے خون کی کمی سے ہونے والی بیماری جس سے خون میں سرخ ذرات بننے نہیں پاتے۔

ت

تپ دق	TB/Tuberculosis	سانس اور پھیپھڑوں کی بیماری
تجویز کردہ یومیہ مقدار	Recommended daily allowance/RDA	نیشنل ریسرچ کونسل کی طرف سے مختلف افراد کے لیے تجویز کردہ یومیہ غذائی مقدار

ج

جسمانی مشاغل وافعال	Body activities	اُٹھنا بیٹھنا، کام کاج کرنا، کھیل کود و آرام کرنا وغیرہ وغیرہ
جلد اور جھلیوں کی خشکی	Keratinization	وٹامن اے کی کمی سے خصوصاً بچوں کی جلد اور جھلیاں خشک، کھردری اور زخمی ہونے لگتی ہیں۔
جسم کے نرم اعضا کی اندرونی جھلیاں	Mucous Membrancs	چکنائی جسم میں چکناہٹ پیدا کر کے رگڑ اور توڑ پھوڑ سے بچاتی ہے۔

چ

چربیلے ترشے / فیٹی ایسڈز	Fatty acids	یہ روغنیات کی اکائی ہوتے ہیں

ح

حفاظتی غذائی اجزا	Protective nutrients	جو بیماریوں سے حفاظت اور صحت کے ضامن ہوں مثلاً وٹامن اور معدنی نمکیات
حیاتیاتی قدریں	Biological values	غذاؤں خصوصاً پروٹین والی غذاؤں کے لیے خلیات کی تعمیری اور نشوونمائی اہلیت کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔
حرارہ / کیلوری	Calorie	وہ پیمانہ ہے جس سے غذائی قوت اور توانائی کو ناپا جاتا ہے۔
حراروں کا متوازن ہونا	Calorie Balance	وزن متناسب اور متوازن رکھنے کے لیے حراروں کی مقدار کا توازن ہے۔

خ

خشک راشن	Dry ingredients	تمام دالیں، اناج، آٹا اور مصالحہ جات وغیرہ
خامرے	Enzymes	جسمانی نظاموں کے افعال کو برقرار اور باقاعدہ رکھنے کے لیے ضروری ہیں

ڈ

ڈیلی فوڈ گائیڈ	Daily food guide	روزانہ کے لیے خوراک کی رہنمائی یا متوازن غذا کا گوشوارہ
ڈیلی ویلیو	Daily value	یومیہ قدر۔ مختلف غذاؤں کی یومیہ مقدار کے مطابق فیصد تناسب

ذ

ذہنی پسماندگی	Mental retardersness	بوقتِ پیدائش بچے میں آیوڈین کی کمی سے اس کا ذہن پسماندہ رہ جاتا ہے اور عمر کے ساتھ نشوونما نہیں پاتا۔

ر

رکٹس	Rickets	ہڈیوں کی بیماری۔کیلشیم یا وٹامن ڈی کی کمی سے بچوں اور بڑوں کی ہڈیاں نازک اور ٹیڑھی میڑھی ہوجاتی ہیں نیز جسم بدوضع ہوجاتا ہے۔

س

سیلولوز	Cellulose	یہ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس ہیں، جو سبزیوں، پھلوں کے چھلکوں اور اناج کی بھوسی میں پائے جاتے ہیں۔ یہ ناقابلِ ہضم ہوتے ہیں اور قوت وحرارت پیدا نہیں کرتے۔
سیکرائیڈز	Sacharrides	یہ کاربوہائیڈریٹس کے سادہ مرکبات ہوتے ہیں
سکروی	Scurvy	وٹامن سی کی کمی سے ہونے والی بیماری ہے۔جن میں ہیمرج اور مسوڑھوں سے خون نکلنے لگتا ہے۔
سرونگ سائز	Serving size	کسی خاص مقدار کی غذا میں کیلوریز اور اجزائے ترکیبی سے متعلق معلومات
سفید چینی/ ٹیبل شوگر	White Sugar/Table Sugar	عام استعمال ہونے والی چینی اس میں سو فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔
سفید زہر	White Poison	چینی کو کہتے ہیں کیونکہ اس کا زیادہ استعمال وزن میں اضافہ اور موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔

ش

شب کوری	Night Blindness	وٹامن اے کی کمی سے ہونے والی بیماری جس میں بینائی کمزور ہوجاتی ہے اور مدہم روشنی میں نیز رات کو کچھ دکھائی نہیں دیتا۔
شکم سیری	Satiety Value	چکنائی والی غذائیں دیر سے اور آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہیں۔معدے میں دیر تک ٹھہرنے کی اس خاصیت کو شکم سیری کہتے ہیں۔

ض

ضد اجسام	Antibodies	پروٹین جسم میں ضد اجسام پیدا کر کے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتی ہیں۔

غ

غذائی اجزا کی یومیہ مقررہ مقدار	Recommended Daily Dietary Allowance	یہ غذائی اجزا کی وہ مقدار ہے جو ہر عمر کے صحت مند افراد کی صحت بحال رکھنے کے لیے روزانہ استعمال کرنا ضروری ہے۔

غذائی اجزا	Food Nutrients	غذاؤں میں موجود وہ کیمیائی عناصر جو جسم کی نشوونما، بیماریوں سے تحفظ اور توانائی فراہم کرنے کے لیے ضروری ہیں۔
غذائی ذرائع	Food sources	غذائیں دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں (1) حیواناتی ذرائع (Animal source) (2) نباتاتی ذرائع (Plant source)
غلافی جھلیاں	Mucous membranes	تمام جسمانی اعضا کے اوپر اور آنتوں کے اندر ان کی حفاظت کے لیے چکنی اور مرطوب جھلیوں کا استر اور غلاف چڑھا ہوتا ہے۔
غیر نامیاتی مادے	Inorganic materials	وہ مادے جن میں کاربن موجود نہ ہونے کی وجہ سے نہ وہ جلتے ہیں اور نہ ہی راکھ بنتے ہیں بلکہ راکھ میں دب جاتے ہیں۔
غیر تکسیدی	Anti-oxidant	وہ عناصر جو جسم میں داخل ہونے والی آکسیجن کے کیمیائی عمل یا توڑ پھوڑ کو روک دیں۔
غذائی علاج	Dietary cure	غذائی اجزا کی کمی سے ہونے والی بیماری کا دوا کی بجائے غذا سے علاج کرنا۔
غدود درقیہ	Thyroid glands	گلے کے سامنے واقع غدود جس کے لیے آیوڈین لازمی ہے۔ جس کی رطوبت عام جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔
غذائی انیمیا	Nutritional Anaemia	خوراک میں آئرن کی کمی سے ہو تو یہ غذائی انیمیا کہلاتا ہے۔
غذائی گروہ	Food groups	تمام غذاؤں کو ان میں موجود غذائی اجزا کے مطابق مختلف گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

ف

فریش فوڈ وٹامن	Fresh food vitamin	وٹامن سی کو کہتے ہیں جو صرف تازہ پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔
فوڈ اینڈ ایگری کلچر آرگنائزیشن	Food and Agriculture organization (F.A.O)	عالمی ادارہ خوراک وزراعت
فوڈ پیرامڈ	Food pyramid	غذائی گوشوارے۔ مختلف غذاؤں کی غذائیت کی تفصیل
فوڈ کمپوزیشن ٹیبل	Food composition table	غذائی مخروط۔ یومیہ غذائی انتخاب کے لیے رہنما گراف

فوڈاینڈڈرگ ایڈمنسٹریشن	Food and drug administration	خوراک اورادویات کے قوانین بنانے اور لاگو کرنے والا ادارہ

ق

قوت بخش اجزا	Energy nutrients	کاربوہائیڈریٹس، چکنائی اور پروٹین جو جسم کو قوت وحرارت فراہم کرتے ہیں۔
قوت بخش غذائیں	Energy foods	وہ غذائیں جو جسم میں قوت وحرارت پیدا کرتی ہیں مثلاً تمام اناج، چینی، شہد، میٹھے پھل، سبزیاں اور نشاستہ دار غذائیں
قوت مدافعت	Resistance Power	بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت
قلیل الدرکار غذائی اجزا	Micro nutrients/ Trace elements	وہ غذائی اجزا جو جسم کو نہایت قلیل مقدار میں مطلوب ہوں مثلاً وٹامن اور معدنی نمکیات

ک

کیلوری/حرارہ	Calorie	غذاؤں میں موجود توانائی کی صلاحیت اور جسم میں پیدا ہونے والی قوت و حرارت کو ناپنے والی اکائی۔
کولاجن	Collagen	اس کے بنانے کے لیے وٹامن سی لازمی ہے۔ یہ پروٹین خلیات کو جوڑنے کے لیے سیمنٹ کا کام کرتی ہے۔
کیروٹین	Carotene	یہ نباتاتی غذاؤں میں پایا جانے والا وہ مادہ ہے جو آنتوں میں جاکر وٹامن اے میں تبدیل ہوجاتا ہے۔
کبوتری سینہ	Pigeon chest	کیلشیم اور وٹامن ڈی کی کمی سے بچوں کا سینہ تنگ ہوکر باہر کو نکل آتا ہے۔
کبڑاپن	Hunchback	کیلشیم اور وٹامن ڈی کی کمی سے ہوجاتا ہے۔
کم درجے کی حیاتیاتی قدر	Low biological value	جو پروٹین خلیات کو صرف برقرار رکھ سکیں ان کی حیاتیاتی قدر کم درجے کی ہوتی ہے۔
کواشیورکور	Kawashiorkor	پروٹین کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماری جو عموماً چھوٹے بچوں کو لاحق ہوتی ہے۔

گ

گلہڑ	Goitre	گلے کے سامنے واقع غدودِ درقیہ آیوڈین کی کمی سے پھول جاتے ہیں۔

گلیسرول	Glycerol	چکنے ترشے اور گلیسرول مل کر روغنیات بناتے ہیں۔گلیسرول عام گلیسرین ہوتی ہے
گودام	Storage	وہ جگہ جہاں غذاؤں کو مستقبل کے لیے سٹور کیا جاتا ہے
گلیلیکوز	Galactose	یک شکری مرکبات
گیہوں کا اندرونی جرم	Germ Grain	یہ تخم غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے
گلوبولن	Globulin	گوشت میں موجود پروٹین کی قسم

ل

لیکٹوز	Lactose	کاربوہائیڈریٹس کی مقدار جو دودھ میں معمولی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

م

موٹاپا	Obesity	حراری غذاؤں کے بکثرت استعمال سے جسم میں چربی کا زیادہ ہو جانا، وزن میں اضافے اور موٹاپے کا باعث بنتا ہے
مایوگلوبن	Myoglobin	پٹھوں میں موجود آئرن اور پروٹین کا مرکب
میعاد ختم ہونے کی تاریخ	Expiry date	پیک شدہ اشیا کے قابلِ استعمال رہنے کی متعینہ مدت تاریخ کے ساتھ
مکمل پروٹین	Complete protein	جس پروٹین میں تمام ضروری امینو ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ان کی حیاتیاتی قدر بھی اعلیٰ ہوتی ہے۔
مایوسین	Myosin	گوشت میں موجود پروٹین کی قسم
موتیا	Cataract	آنکھوں کی بیماری جس میں آنکھیں دھندلائی رہتی ہیں اور صاف دکھائی نہیں دیتا۔
مرامس/سوکھے کی بیماری	Marasmus	پروٹین کی کمی سے بچوں کو لاحق ہونے والی بیماری

ن

نشوونما کرنے والے غذائی اجزا	Body building nutrients	ایسے اجزا جو نئے خلیات کی تعمیر کر سکیں۔
نشاستہ دار غذائیں	Starchy foods	مثلاً گیہوں، چاول، اناج، دالیں، آلو، شکرقندی وغیرہ میں نشاستہ بہتات میں پایا جاتا ہے۔
نا آبیدگی/جسم میں پانی کی کمی	Dehydration	جسم میں پانی کی کمی ہو جانا۔جو پانی کی کمی، کثرت سے پسینہ، پیشاب یا قے وغیرہ آتے رہنے سے ہو سکتی ہے۔

نامیاتی مادے	Organic materials	وہ مادے جن میں کاربن پائی جاتی ہے۔ جلانے سے یہ راکھ میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔
نقصِ غذائیت	Malnutrition	یہ جسم میں حراروں یا غذائی اجزا کے اعتدال میں کچھ عرصے تک کمی یا زیادتی رہنے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔
نائٹروجنی مرکبات	Nitrogenous compounds	وہ مرکبات جن میں نائٹروجن پائی جاتی ہے، مثلاً پروٹین۔
نامکمل پروٹین	Incomplete protein	ایسی پروٹین جس میں ضروری امینو ایسڈز تعداد یا مقدار میں کم ہوں۔ ان کی حیاتیاتی قدر بھی کم درجے کی ہوتی ہے۔
ناقابلِ ہضم کاربوہائیڈریٹس	Undigestable Carbohydrates	ایسے کاربوہائیڈریٹس جو آنتوں کی صفائی کر کے آنتوں کی بیماریوں اور کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔
	و	
ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن	World Health Organization(W.H.O)	عالمی ادارہ صحت
	ہ	
ہائیڈروجن اندازی	Hydrogenation	غیر سیر شدہ روغنیات میں مصنوعی طریقے سے ہائیڈروجن شامل کرنا جس سے تیل، گھی کی شکل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔
ہیمرج، جریانِ خون	Haemorrhage	نکسیر پھوٹنا، مسوڑھوں سے اور جسم کے مختلف حصوں میں جلد کے نیچے خون کا رِستے رہنا۔
ہیموگلوبن	Haemoglobin	خون کے سرخ ذرات بنانے والا، پروٹین اور آئرن کا مرکب
ہارمونز	Hormones	جسمانی نظاموں کے افعال کو برقرار اور باقاعدہ رکھنے کے لیے ضروری ہیں

مصنفین کا تعارف

- مس سعیدہ غنی، ایم ایس سی (ہوم اکنامکس) ہیں اور گورنمنٹ کالج آف ہوم اکنامکس گلبرگ، لاہور میں پروفیسر ہوم اکنامکس کے طور پر 2007ء تک تدریسی خدمات سرانجام دیتی رہی ہیں۔ اس کے علاوہ انھوں نے ہوم اکنامکس کے مضمون پر تقریباً بیس کتب تحریر کی ہیں۔ اور یہ کتب اُردو سائنس بورڈ، پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اور پرائیویٹ پبلشرز کی طبع کردہ ہیں۔ یہ کتب مڈل، سیکنڈری، ہائرسیکنڈری اور گریجوایٹ لیول پر پڑھائی جارہی ہیں۔ اس کے علاوہ تقریباً 15 برس تک ریڈیو اور دس سال ٹیلی ویژن پر ہوم اکنامکس سے متعلقہ پروگرام کرتی رہی ہیں۔
- مسز فرزانہ رضوی، ایم ایس سی ہوم اکنامکس (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) ہیں اور گورنمنٹ کالج فار ویمن مدینہ ٹاؤن، فیصل آباد میں بطور اسسٹنٹ پروفیسر خدمات سرانجام دے رہی ہیں۔ وہ بطور ممبر بورڈ آف سٹڈیز بورڈ آف انٹرمیڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن فیصل آباد اور گورنمنٹ کالج یونیورسٹی فیصل آباد میں کام کررہی ہیں۔ ان کی مطبوعات فوڈ اینڈ نیوٹریشن کے سے متعلقہ ہیں۔

BIBLIOGRAPHY

1- Brich, Gorden G. Spencer Micheal, Cameron Allan G.,"Food Science". Pergamon Press Oxford, New York 1986.

2- Jones, Ursula, "Catering: Food Preparation and Service". Edward Arnold Publishers London 1986.

3- Kowtaluk, Helon "Discovering Nutrition" Bennett and McKnight Publishing Company Peoria, U.S.A 1980.

4- Kinder Faye, "Meal Management" The Macmillan Company New York 1973.

5- Ray, Binita. Fundamentals of Home Science" Sterling Publishers Private Ltd. New Delhi 1985.

6- Samadani Ziaulnajam "Food & Nutrition" Kifayat Academy, Karachi

7- Gweni Robbins, Powers D. Burgess, S. "A wellness way of life" McgrawHill Companies New York U.S.A 1999.

8- Dr. Mushtaq A. Khan, Dr. Mehrahtu Saba, Dr. Thaneoke Kyaw-Myint "Food composition tables for Pakistan" Revised 2001 Health and Nutrition Planning and Development Division and UNICEF Islamabad.

9- Whitney Eleanor NOss, Rolfes SHaron Rady "Understanding Nutrition" wordsworth Thomson Learning Australia Canada 2002.

10- Gordon M. Wardlaw " Contemporary Nutrition" Mcgraw Hill companies Inc.New York America 2003

11- STEEPS FOOD & NUTRITION" 1159 A.I.O.U Islamabad, 2004

12- Marion L.Cronan,June E. At Wood "First Foods" ChaS. A BENNET Co. INc. Peoria Illinois 1976.

13. ABBEY P.M, MACDONALD G.M "O LEVEL cookery" Methuen Educational London, Toronto 1980

14. Metric System of Weights and Measures, Ministry of Industries, Metric Cell.

FURTHER READING

15. Vincent Hegarty, Decisions in Nutrition. Times Mirror, Mosby College Publishing. St. Louis. Toronto. Santa Clause, 1988.