

Hindustan - Remix



फूड फैक्टॉयड

तेलों का करें आपस में मेल

कुछ लोगों का मानना है कि जैतून के तेल में भारतीय खाना नहीं पकाया जा सकता, क्योंकि यह जल्दी जल कर धुआं देने लगता है। लेकिन ऐसी बात नहीं है। खाद्य तेलों के बारे में ऐसे बहुत से मिथ हैं...

जैतून का तेल

हमें जैतून और पोमेस ऑयल के विषय में काफी जानकारी है। विशेषज्ञों के अनुसार, भारतीय व्यंजनों के लिए जैतून और पोमेस तेल बहुत ही अच्छे हैं। 'मैक्स हेल्थ केयर' की न्यूट्रीशियनिस्ट रितिका समद्वार के अनुसार, किसी चीज को फ्राई करने के लिए पोमेस ऑयल विशेष रूप से अच्छा है। शुद्ध जैतून का तेल अपनी अलग-अलग तरह की सुगंध के कारण सलाद के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी जैतून का तेल सबसे ज्यादा उपयुक्त है।

सरसों का तेल

हममें से बहुत-से लोग सरसों के तेल का प्रयोग खाना बनाने में करते हैं। सरसों का तेल हृदय की रक्षा करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाता है। चूंकि इसमें सैचुरेटेड फैट ज्यादा होता है, इसलिए न्यूट्रीशियन हमेशा इसके इस्तेमाल की सलाह नहीं देते। सरसों के तेल में एक दिन में सिर्फ एक सब्जी बनानी चाहिए। सरसों के तेल में बनी हरे पत्तेदार सब्जियां व फिश करी में गजब का स्वाद आता है। सरसों के तेल की कड़वाहट को खत्म करने के लिए इसे देर तक जलाना पड़ता है, पर एक बात का ध्यान रखें कि एक बार प्रयोग किए गए तेल को दोबारा प्रयोग न करें।

देसी घी

सिख व पंजाबी लोग खाने में सबसे ज्यादा देसी घी का प्रयोग करते हैं। देसी घी में फैट बहुत अधिक होता है, जो दिल के लिए कोलेस्ट्रॉल से भी ज्यादा हानिकारक है। रितिका का कहना है, 'हम बड़ों को देसी घी खाने की सलाह

नहीं देते, लेकिन बच्चों के लिए यह बहुत फायदेमंद होता है, क्योंकि यह उनके शारीरिक व मानसिक विकास में सहायक है। देसी घी जल्दी गरम हो जाता है, इसलिए इसे सिर्फ तड़के के लिए इस्तेमाल करें।

वनस्पति तेल

इसमें कई तरह के तेल आते हैं, जैसे मूंगफली का तेल, सनप्लावर, सैफ्लावर, कॉर्न ऑयल। इनमें सेचुरेटेड या पॉली सेचुरेटेड फैट होता है। हमारे शरीर को इन फैट्स की जरूरत है, लेकिन एक निश्चित मात्रा में। इसलिए इन तेलों को बदल-बदल कर इस्तेमाल करना चाहिए। यदि एक महीने आप मूंगफली के तेल का प्रयोग करते हैं तो दूसरे महीने सनप्लावर का इस्तेमाल शुरू कर दीजिए। एक तेल का लगातार प्रयोग न करें। बदलते रहें ताकि आपकी सेहत को फायदा हो।