

आहार विशेषज्ञ से बातचीत



श्रीमती अमिता सिंह



प्रश्न— उबले अण्डे को खाते समय देखा है, कि पीलक के आस-पास एक काली सी रिंग बन जाती है, क्या यह खराब है?

—श्रीमती रानी खनूजा, कोलार रोड़, भोपाल

उत्तर— श्रीमती खनूजा अण्डे में लोह लवण एवं सल्फर नाम के पदार्थ होते हैं। जब हम अण्डा उबालते हैं तो पीलक में पाया जाने वाला लोह लवण, अण्डे की सफेदी में पाए जाने वाले हाईड्रोजन सल्फाईड से मिलकर आयरन सल्फाइड बनाता है। यह नुकसान देय नहीं है। यदि आप इसे पसन्द नहीं करतीं तो अण्डा उबालने से तुरन्त बाद उबले अण्डे को ठंडे पानी में डाल दीजिए तो तत्व नहीं बनेगा।

प्रश्न—कोल्ड कॉफी बहुत पसन्द करता हूँ परन्तु टॉड दूध की कॉफी बहुत हल्की बनती है

मजा नहीं आता। क्या कर सकते हैं?

—श्री वासु, गुलमोहर कॉलोनी, भोपाल

उत्तर— श्री वासु जी अपनी कोल्ड कॉफी में दो छोटे चम्मच स्किम मिलक पाउडर डाल दिया करें। ऐसा करने से आपकी कॉफी में प्रोटीन बढ़ जाएगी, परन्तु वसा नहीं बढ़ेगी।

प्रश्न—यदि ताजा दूध अपने सामने निकला मिल सके तो बिना उबाले ले सकते हैं क्या? आखिर उबलने में कुछ तो तत्व नष्ट होते होंगे?

—श्री रमेश रघुवंशी, विदिशा

उत्तर— रघुवंशी जी, चाहे आप अपने सामने दूध निकलवाते हों फिर भी कृपया बिना उबाले दूध उपयोग न करें। पास्चुराईजिंग से विटामिन सी 20 प्रतिशत, बी 10 प्रतिशत नष्ट होता है। उबालने से आधा विटामिन सी एवं बीस प्रतिशत विटामिन बी नष्ट हो जाता है, परन्तु दूध उबालने से हानिकारक कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। थोड़े से विटामिन बचाने से कहीं ज्यादा आवश्यक है कि ये कीटाणु नष्ट हों। साथ ही दूध उबालने से इसमें पाया जाने वाला केशीन और आसानी से पच जाता है। उबाल कर ठंडा करने और मलाई हटा देने से 50-70 प्रतिशत वसा कम हो जाती है और ऊर्जा की मात्रा भी। सो कृपया दूध उबाल कर ही पियें। ●●●

श्रीमती अमिता सिंह

आहार एवं पोषण विशेषज्ञा

कॉटेज नं.4, पैलेस रोड़, भोपाल.462001

फोन— 9827255476, 2540750

e-mail :-amita@rediffmail.com