

खनिज लवण

शुष्क ताप से पकाने के अन्तर्गत खनिज लवणों को कोई हानि नहीं होती परन्तु यदि बहुत से पानी में भोज्य पदार्थ उबालकर पानी फेंक दिया जाता है तो अवश्य पानी के साथ उनमें घुले हुए लवण (मैग्नीशियम, पोटैशियम और सोडियम) भी त्याग दिये जाते हैं। परन्तु इन लवणों के फेंके जाने से भी कोई विशेष हानि नहीं होती क्योंकि यह लवण तो आहार में पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं। ऐसा भी होता है कि जहाँ उबालने से लवणों की हानि होती है वहाँ उसी क्रिया के अन्तर्गत कुछ लवणों का लाभ भी हो सकता है। यदि कठोर जल में सब्जी को उबाला है तो उसका कैल्सियम सब्जी में भी आ जायगा। इसी प्रकार लोहे के बर्तन में पकाने से कुछ लोहा भी भोजन में मिल जायगा।

भोजन पकाने से कैल्सियम और लोहे की हानि नहीं होती—दूध को पकाने से कैल्सियम अवश्य कुछ कम हो जाता है परन्तु यह कमी अधिक नहीं होती, वास्तव में यह न होने के बराबर ही है।

वे व्यक्ति जिनके भोजन में लोहे की अपर्याप्त मात्रा रहती है लोहे के बर्तनों के प्रयोग से बिना पैसा खर्च किये ही लोहा प्राप्त कर सकते हैं।

✓ विटामिन

विटामिन 'ए' और 'डी'—ये जल में घुलनशील नहीं हैं इसलिए भोजन उबालकर पानी फेक देने से इनकी हानि नहीं होती। भोजन पकाने के साधारण

ताप से भी इन पर कोई प्रभाव नहीं होता। परन्तु विटामिन 'ए' युक्त खाद्य पदार्थ की यदि पतली तह फैलाकर सुखायी जाए तो यह विटामिन वायु में नष्ट हो जाता है।

थायमिन—यह पकाने से नष्ट होती है। विशेष करके जब तीव्र ताप पर भोजन पकाया जाता है। जब बिस्कुट तेज ताप पर सिकते हैं तो उनका यह विटामिन प्रायः समस्त नष्ट हो जाता है। यजि सोडाबाइकार्बोनेट का प्रयोग हुआ है तब तो थायमिन बच ही नहीं सकता। पकाने से यह विटामिन भोजन से पानी में पहुँच जाता है और यदि वह पानी फेंक दिया जाता है तो थायमिन का भी साथ ही त्याग हो जाता है।

रीबोफ्लेविन और नायसिन—यह दोनों विटामिन ताप से प्रभावित नहीं होते। इसलिए भोजन पकाने में इनकी हानि नहीं होती। परन्तु यह दोनों जल में घुलनशील होने के कारण उबालने से पानी में मिल जाते हैं। यदि पानी फेंका जाता है तो उसके साथ इन दोनों विटामिन की भी हानि हो जाती है।

विटामिन 'सी'—भोजन पकाने का सबसे अधिक दुष्परिणाम विटामिन 'सी' पर होता है। यह विटामिन पानी में घुलनशील है इसलिए उबालने का जल फेंकने से इसकी भी हानि होती है। यह विटामिन ताप सहन नहीं कर सकती। दूध उबालने से उसमें जो थोड़ा सा भी विटामिन होता है वह भी नष्ट हो जाता है। यदि वायु में खुला भोजन रखा है और ताप भी यथेष्ट है तो यह विटामिन बच नहीं सकता। हरी पत्तेदार सब्जियों में एक एन्जाइम होता है जो विटामिन 'सी' को नष्ट कर देता है। इसलिए ऐसी सब्जियों को तुरन्त 100° सें० (212° फें०) ताप पर उबालना चाहिए जिससे एन्जाइम नष्ट हो जावे।