

کر دیا جائے، جسم کو کوئی غذائیت فراہم نہیں کر سکتی اور آج کل جو المونیم کے برتن استعمال ہو رہے ہیں اس کے مضر اثرات بلکہ خطرناک قسم کے امراض جنم لینے پر تمام ڈاکٹرز و حکیم متفق ہیں۔

۲۔ سبزیوں کو پکانے سے پہلے ان میں زور زور سے تھپتھپے چلا کر اسے ہوا میں نہ اچھالنا چاہئے۔ اس طرح سبزیوں میں آکسیجن موجود نہیں رہتی اور سبزیوں میں حیاتین کی موجودگی آکسیجن کی موجودگی سے مشروط ہے۔

۳۔ خشک مٹر پانے پکاتے وقت جلد گلانے کے لیے ان میں سوڈا وغیرہ ملا لیتے ہیں یہ مناسب طریقہ نہیں ہے۔ سوڈا سبزی میں مل کر حیاتین کو ختم کر دے گا۔ مناسب خیال کریں تو ایسی خشک سبزیوں کو پکانے سے بازہ گھنٹے قبل پانی میں بھگوڑ رکھیں۔

۴۔ اگر سبزیوں کو ابلتے پانی میں ڈال کر یا کسی ایسے طریقے سے پکا یا جائے کہ تھوڑے عرصے میں وہ ابلنا شروع کر دیں تو بھی حیاتین اس میں محفوظ نہیں رہتیں۔ لہذا کسی حالت میں بھی سبزیاں پریشر کوکر میں نہیں پکانا چاہئے۔

۵۔ موسم گرما میں پیدا ہونے والی سبزیوں میں وٹامن سی اور وٹامن اے وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ ان وٹامنز کو ضائع ہونے سے بچانا سبزی پکانے والوں کا کام ہے۔ جو لوگ سبزیوں کو صحیح طریقے سے پکاتے ہیں، ان کا گھرانہ بیمار نہیں ہوتا اور اہل خانہ صحت مند اور تروتازہ رہتے ہیں۔

۶۔ گاجر اور مٹر میں حیاتین کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ بھنڈی، توری، معدنی اجزاء کا خزانہ اپنے اندر چھپائے ہوتی ہیں۔ پتے والی سبزیوں کی جڑوں کی نسبت ان کے پتوں میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے، اس لیے شلغم اور مولی وغیرہ کو پتوں سمیت پکانا ضروری ہے۔ سبزیاں صرف اس قدر پکانا چاہئے جس سے وہ گل کر کھانے کے قابل بن سکیں اور ان کا ذائقہ و غذائیت برقرار رہے۔ سبزیوں میں اس قدر پانی کا استعمال کیا جائے جس میں بخوبی گل سکیں، پانی کا کوئی حصہ نہ پھینکیں، کیونکہ اس پانی میں معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ اہل کرشور یہ پھینکی جانے والی سبزیاں وٹامن کھودتی ہیں اور ان میں غذائیت موجود نہیں رہتی۔

۷۔ سبزیوں کو ہرگز گھوٹ کر نہ پکائیں، بلکہ ٹکڑے بڑے بڑے رکھے جائیں۔ سبزیوں میں مصالحو وغیرہ کم از کم ڈالے جائیں اور مرچ کا استعمال بھی کم سے کم کیا جائے۔ ان حالات میں کچی ہوئی سبزیاں بہتر غذائیت فراہم کرتی ہیں۔