

**ভূমিকা :**

যথাযথ পুষ্টিমান বজায় রেখে খাদ্য প্রস্তুত প্রণালীকে স্মার্ট কুकिং বলে।



( রান্না শেষে খাবারে লবন দেয়া হচ্ছে )

**সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করুন,  
খাবারের পুষ্টি বজায় রাখুন**

**Smart Cooking গুরুত্বঃ**

- খাবারের যথাযথ পুষ্টিগুণ বজায় থাকে।
- সঠিক রান্না করে পুষ্টি উপাদান অপচয় রোধ করা সম্ভব।

শাকসবজি, মাছ, মাংস থেকে আমরা প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন, খনিজ উপাদান ও প্রোটিন পেয়ে থাকি। খাবার তৈরির সময় ধোয়া, কাটা কিংবা প্রস্তুত করণের ত্রুটির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান প্রাপ্তি বাধাপ্রাপ্ত হয়।

**পুষ্টিমান বজায় রেখে খাদ্য প্রস্তুতকরণে লক্ষণীয় বিষয়গুলো হচ্ছে -**

১. শাক - সবজি কাটার পূর্বে ধুয়ে নিতে হবে কেননা কাটার পর ধুলে পুষ্টি গুণ চলে যায়।
২. সবজি কাটার সময় যতটা সম্ভব খোসা সহ কাটতে হবে কারণ খোসার নিচে বেশির ভাগ ভিটামিন থাকে। যেমন কুমড়া, লাউ, আলু ইত্যাদি খোসা সহ রান্না করতে হবে।
৩. সবুজ ও হলুদ রঙের শাক - সবজি রান্নার সময় তেল ব্যবহার করতে হবে এর ফলে শাক সবজির সম্পূর্ণ পুষ্টি গুণ শরীরে কাজে লাগে।
৪. চাল ডাল বেশি ধোয়া যাবেনা তাহলে ভিটামিন ও খনিজ লবন অপচয় হবে।
৫. ভাত রান্নার সময় পরিমাণমত পানি দিয়ে রান্না করতে হবে যাতে ভাতের মার ফেলে দিতে না হয়।
৬. শাকসবজি কাটার পর পানিতে ভিজিয়ে রাখা উচিত নয়। এতে পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন বি ও ভিটামিন সি-এর অপচয় হয়।
৭. ছোট মাছ যেমন- মলা, ঢেলা, পুঁটি ইত্যাদি মাথা সহ রান্না করতে হবে।
৮. লবনের আয়োড়িনের গুণাগুণ বজায় রাখার জন্য রান্নার শেষে লবন দিতে হবে এবং লবনের পাত্র সবসময় ঢেকে রাখতে হবে।
৯. মাছ-মাংস কাটার পর পরিষ্কার করে পানিতে ভিজিয়ে রাখা উচিত নয়, এতে পুষ্টিমান নষ্ট হয়।
১০. শাকসবজি কেটে ফেলে রাখলে বাতাসের সংস্পর্শে পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়। তাই রান্না করার কিছুক্ষণ আগেই কাটার কাজ সেরে নেয়া ভালো।

**নিয়ম মেনে রান্না করুন, পুষ্টি অপচয় রোধ করুন**

তথ্য সূত্র : **BARI, AIS, FAO, FHI360, HKI, USDA and USAID**

সর্বশেষ সংযোজন : ২০ জানুয়ারী, ২০১৬

যোগাযোগ : [info@ekrishok.com](mailto:info@ekrishok.com)

Visit : [www.extension.org.bd](http://www.extension.org.bd) for additional resources on agriculture, nutrition and extension