

ایکریلامائیڈ کیا ہے؟




یہ اہم ہے کہ کچھ کھانے کی چیزوں کو بہت زیادہ نہ پکایا جائے۔ کچھ کھانے کی چیزوں کو بہت زیادہ پکانے یا جلانے کا مطلب ہے ان کھانے کی چیزوں میں ایکریلامائیڈ بہت زیادہ ہوسکتی ہے۔ ایکریلامائیڈ ایک کیمیکل ہے جو ایسپرائجائن (ایک ایمینو ایسڈ) اور شکر پر مشتمل کچھ کھانوں کو اعلیٰ درجہ حرارت (120°C سے اوپر) پر پکائے جانے؛ جیسے فرائی کرنے، بھوننے، بیک کرنے، گل اور ٹوسٹ کرنے پر قدرتی طور پر تشکیل پاتا ہے۔

کھانے میں ایکریلامائیڈ کی سطحوں کو کم کرنے کے لیے قانون سازی موجود ہے، کیونکہ یہ انسانوں میں ایک ممکنہ سرطانی مادہ ہے۔

کون سے کھانے؟

I اگر آپ مندرجہ ذیل قسم کے کھانے پکاتے ہیں، تو آپ کو ایکریلامائیڈ کو کم کرنے کے لیے عملی اقدام کرنے چاہیے۔				
تلی ہوئی مصنوعات جیسے ڈونٹس، تلی ہوئی بریڈ، خمیر کی ہوئی مصنوعات۔	مزیداریگری کی مصنوعات جیسے کریکرز، کرکری بریڈ، بریڈ سنک۔	میشی بیگری کی مصنوعات جیسے کوکیز، بسکٹ، سکونز، جنجر بریڈ، ویفرز، شیرمال۔	بریڈ کی مصنوعات جیسے پاؤ روٹیاں، بریڈ رول اور بگینس، ٹوسٹ اور ٹوسٹ کیے ہوئے سینڈوچ۔	آلو کی مصنوعات جیسے چپس، فرنچ فرائی، دیگر ڈیپ کٹ (پوری طرح تلے ہوئے) اور سلائس کیے ہوئے آلو کے چپس، جس میں وہ آلو شامل ہیں جنہیں گہرائی سے تلا جاتا اور اوون میں مکمل کیا جاتا ہے۔

ذیل میں دیے گئے جدول میں ان اقسام کی مصنوعات کو خریدنے، موصول کرنے اور ذخیرہ کرنے کے بارے میں مشورے دیے گئے ہیں۔

حفاظتی نقطہ	کیوں؟	اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو نشان زد کریں
کچے آلو خریدتے وقت اپنے سپلائر سے اپنے کھانے کی قسم کے لیے استعمال کیے جانے کے لیے سب سے بہترین قسم پر مشورہ طلب کریں۔	آلو کی کچھ اقسام میں ایسپرائجائن (ایک ایمینو ایسڈ) اور قدرتی شکر کم ہوتی ہے اور ان کے استعمال سے ایکریلامائیڈ کی سطحوں کو کم رکھنے میں مدد ملے گی۔	
کچے، بغیر چھلے ہوئے آلو کو، جنہیں فرائی، بیک یا روسٹ کیا جانا ہے، ایک سرد، اندھیری جگہ میں 6°C کے اوپر ذخیرہ کریں۔ فریج میں ذخیرہ نہ کریں۔	فریج میں ذخیرہ کیے گئے آلو زیادہ شکر تشکیل دے سکتے ہیں، جس کا مطلب ہے کھانا پکانے پر ایکریلامائیڈ کی اعلیٰ سطحیں۔	
کسی سپلائر سے مصنوعات خریدتے وقت انہیں بتائیں کہ آپ زیادہ پکی ہوئی یا جلی ہوئی مصنوعات قبول نہیں کریں گے۔	ڈلیوری کی جانچ کریں اور زیادہ پکی ہوئی یا جلی ہوئی مصنوعات کو مسترد کر دیں کیونکہ ان میں ایکریلامائیڈ کی اعلیٰ سطحیں ہوسکتی ہیں۔	



ذیل کی جدول میں اس قسم کی مصنوعات تیار کرتے وقت کیے جانے والے کام پر مشورے دیے گئے ہیں۔

حفاظتی نقطہ	کیوں؟	اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو نشان زد کریں
کھانے کی چیزوں، جیسے آلو کو یکساں سائز میں کاٹیں۔	اس سے سبھی کھانے کی چیزوں کو برابر سے پکنے میں مدد ملے گی اور ایکریلامائیڈ کی تشکیل کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔	
<p>جہاں ممکن ہو، گھر میں بنی ہوئی چپس تیار کرتے وقت، یا آلو کاٹتے وقت جنہیں گہرائی سے تلا جانا ہے، ان اقدام میں سے ایک پر عمل کریں کیونکہ ان میں سے ہر ایک اضافی شکر کو بناتا ہے اور ایکریلامائیڈ کی سطحوں کو کم رکھنے میں مدد کرتا ہے:</p>		
کائنات کے بعد (30 سے 120 منٹ تک) ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ صاف پانی سے دھوئیں اور پانی نکالیں۔		
یا - کچھ منٹ کے لیے گنگنے پانی میں بھگوئیں۔ صاف پانی سے دھوئیں اور پانی نکالیں۔		
یا - پکانے سے پہلے آلو کو بلانچ کریں۔		
<p>جہاں ممکن ہو، اور جب تیاری کا عمل اجازت دیتا ہو، بریڈ یا آٹے کی مصنوعات بناتے وقت اس اقدام پر عمل کریں:</p>		
خمیر بننے کے وقت میں اضافہ کریں۔	اس سے تیار مصنوعات میں ایکریلامائیڈ کی سطح کم رکھنے میں مدد ملے گی۔	

ذیل کی جدول میں اس قسم کی مصنوعات پکاتے وقت کیے جانے والے کام پر مشورے دیے گئے ہیں۔

کھانے کی چیزوں کو سنہرے زرد، یا ہلکے رنگ تک پکائیں۔ مینوفیکچررز نے اپنی مصنوعات کے لیے بہترین کھانا پکانے کے طریقوں کو ڈیزائن کیا ہوگا۔

حفاظتی نقطہ	کیوں؟	اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو نشان زد کریں
جہاں تک مناسب ہو مینوفیکچرر کی کھانا پکانے کی ہدایات پر عمل کریں۔	مینوفیکچرر کے پاس خاص طور پر اپنی مصنوعات کے لیے جانچے پرکھے کھانا پکانے کے طریقے ہوتے ہیں۔	
آلو کی مصنوعات، جیسے کہ چپس اور فرنچ فرائی کو ایک سنہرے زرد، یا ہلکے رنگ تک ہی گھرائی سے تلیں۔ کھانا پکانے کے لیے تیل کا درجہ حرارت مثالی طور پر 175°C سے کم ہونا چاہیے۔	ایک سنہرے زرد رنگ، یا زیادہ ہلکے رنگ تک پکانے، اور کم درجہ حرارت پر گھرائی سے تلنے سے ایکریلامائیڈ کی سطحیں کم رہیں گی۔	
گھرائی سے تلتے وقت دھیان رکھیں کہ باسکیٹ زیادہ بھری نہ ہو۔ باسکیٹ کو صرف آدھی تک بھریں۔	اس سے کھانے کی چیزوں کو برابر سے پکنے میں مدد ملے گی اور ایکریلامائیڈ کی تشکیل کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔	
تیل میں بچے ہوئے چوروں اور کھانے کے ذرات کو بنانے کے لیے اکثر چھاننے کے ذریعہ کھانا پکانے کے تیل کی کوالٹی بہترین رکھیں۔	یہ تیل میں بچے ہوئے چوروں اور کھانے کے ذرات کو زیادہ پک جانے سے بچائے گا؛ جس سے تیل کی کوالٹی برقرار رہے گی اور ایکریلامائیڈ کی سطحیں کم رہیں گی۔	
تیل کو چھانیں، تبدیل کریں اور ضرورت کے مطابق یا سپلائر کی تجویز کے مطابق زیادہ کثرت کے ساتھ کھانا پکانے کے سامان کو صاف کریں۔	پرانے، گندے تیل اور کھانا پکانے کے سامان کو استعمال کرنے سے گھرے تیلے ہوئے کھانوں میں ایکریلامائیڈ کی سطحیں بڑھ جائیں گی۔	
بریڈ اور مینھی یا لڈیڈ بیکری مصنوعات کو بیک کرتے وقت ایک سنہرے زرد، یا ہلکے رنگ تک پکائیں۔ کھانے کی اشیا کے لیے ممکنہ حد تک سب سے کم درجہ حرارت کا استعمال کریں۔	کھانے کی اشیا کو کم اوون درجہ حرارت پر ایک سنہرے زرد، ہلکے رنگ تک بیک کرنے سے ایکریلامائیڈ کی سطحیں کم ہوں گی۔	
کھانے کی چیزیں جیسے کہ ٹوسٹ اور ٹوسٹ کی ہوئی سینڈوچ پکاتے وقت بہت زیادہ ٹوسٹ نہ کریں نہ جلانیں۔	بریڈ کو ایک سنہرے زرد، یا زیادہ ہلکے رنگ تک پکانے سے ایکریلامائیڈ کی سطحیں کم رہیں گی۔	
جہاں ممکن ہو، پکانے کے وقت کی نشاندہی کرنے کے لیے ٹائمر سیٹ کریں۔ یہ بلٹ-ان ہو سکتا ہے یا آپ ایک علیحدہ ٹائمر استعمال کر سکتے ہیں۔	یہ ٹھیک وقت تک کھانے کی چیزوں کو پکانے کے لیے آپ کو یاد دہانی کرائے گا اور ایکریلامائیڈ کی سطحوں کو کم رکھے گا۔	

رنگ کے چارٹ

ایکریلامائیڈ کی سطحوں کو کم رکھنے کے لیے کچھ سپلائرز نے رنگوں کے چارٹ تیار کیے ہیں یہ دکھانے کے لیے کہ کچھ مخصوص کھانوں کے لیے کون سا رنگ سب سے اچھا ہے۔ اگر آپ کے سپلائر کے پاس یہ دستیاب ہے تو آپ ان سے طلب کر سکتے ہیں۔ آپ کے لیے رنگوں کے چارٹ استعمال کرنا ضروری نہیں ہے، لیکن آپ کے عملے کی تربیت کے لیے وہ مفید ہو سکتے ہیں۔

فرائیز کے لیے رنگ کے چارٹ [یہاں](#) اور رولز کے لیے [یہاں](#) مل سکتے ہیں۔

اگر کچھ غلط ہو جائے تو کیا کریں؟	ایسا ہونے سے کیسے روکیں؟
<ul style="list-style-type: none"> بہت زیادہ پکے ہوئے یا جلے ہوئے کھانوں کو تلف کر دیں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> اپنے پکانے کے طریقے کا جائزہ لیں۔ کھانا پکانے کا درجہ حرارت کم کریں یا مختلف سامان کا استعمال کریں۔ عملے کو درست طریقے پر دوبارہ سے تربیت دیں۔ عملے کی نگرانی کو بہتر بنائیں۔ ٹوٹے ہوئے یا ناقص سامانوں کی مرمت کرائیں یا تبدیل کریں۔ اپنی ڈائری میں اس بارے میں لکھیں کہ کیا غلط ہوا اور اس کے لیے آپ نے کیا کیا۔