

## खाद्य संरक्षण

आरती, डॉ. जया वर्मा, डॉ. अनी, डॉ. विनीता सिंह

### परिचय: -

खाद्य संरक्षण का उद्देश्य खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित और ताजा बनाए रखना है, ताकि उन्हें खराब होने से बचाया जा सके और उनका पोषण मूल्य बरकरार रहे। हमारे पूर्वजों ने भी प्राकृतिक साधनों का उपयोग करके भोजन को लंबे समय तक सुरक्षित रखा। आधुनिक समय में, विज्ञान और तकनीकी विकास ने खाद्य संरक्षण के कई तरीके विकसित किए हैं जो न केवल खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखते हैं बल्कि उनकी गुणवत्ता और स्वाद को भी बनाए रखते हैं।

### खाद्य संरक्षण के प्रकार

**1. ठंडा रखना (रेफ्रिजेशन और फ्रीजिंग):** ठंडे तापमान पर खाद्य पदार्थों को रखने से उनमें बैक्टीरिया और फंगस का विकास धीमा हो जाता है। फ्रिज और फ्रीजर में रखा गया भोजन ताजगी बनाए रखता है और लंबी अवधि तक सुरक्षित रहता है।

दूध, सब्जियां, फल, और मांस जैसे उत्पादों के लिए यह विधि सबसे अधिक उपयुक्त होती है।



**2. डिब्बाबंदी (कैंनिंग):** इस प्रक्रिया में भोजन को हवा और बैक्टीरिया से सुरक्षित रखने के लिए टिन या कांच के डिब्बों में बंद किया जाता है। उच्च तापमान पर भोजन को गर्म करने के बाद तुरंत सील कर दिया जाता है। यह विधि लंबे समय तक खाद्य संरक्षण के लिए कारगर है, खासकर फल, सब्जियों और मीठ के लिए।



आरती, डॉ. जया वर्मा, डॉ. अनी, डॉ. विनीता सिंह,

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,  
प्रसार शिक्षा एवं संचार प्रबंधन विभाग

चन्द्रशेखर आज़ाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर. यू.पी.

3. **निर्जलीकरण (ड्राइंग या ड्रायिंग):** इस विधि में भोजन से पानी निकालकर उसे सुखाया जाता है। इससे बैक्टीरिया और फफूंद का विकास रुकता है। अचार, सूखे मसाले, और सूखे मेवे इसी प्रक्रिया से सुरक्षित किए जाते हैं।
4. **अचार डालना (पिकलिंग):** भोजन को सिरके, नमक और मसालों में डुबोकर संरक्षित किया जाता है। यह विधि सब्जियों जैसे आम, नींबू और मिर्च के लिए लोकप्रिय है। इससे खाद्य पदार्थों में एक अलग स्वाद आता है और उन्हें लंबे समय तक खराब होने से बचाया जा सकता है।
5. **रासायनिक संरक्षक (केमिकल प्रिजर्वेटिव्स):** सोडियम बेंजोएट, नाइट्रेट्स जैसे रासायनों का उपयोग खाद्य संरक्षण के लिए किया जाता है। हालांकि इनका उपयोग संयम से करना चाहिए क्योंकि इनसे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

## खाद्य संरक्षण का महत्व

1. **भोजन की बर्बादी में कमी:** खाद्य संरक्षण की तकनीकें भोजन को लंबे समय तक सुरक्षित बनाकर बर्बादी को कम करती हैं। इससे आर्थिक बचत होती है और खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित होती है।
2. **पोषण की सुरक्षा:** खाद्य संरक्षण की प्रक्रिया भोजन के पोषक तत्वों को बरकरार रखती है, जिससे हमें ताजे और पौष्टिक खाद्य पदार्थ मिलते हैं।
3. **मौसम और स्थान से परे भोजन उपलब्धता:** संरक्षण तकनीकें विभिन्न मौसमों में उपलब्ध न होने वाले खाद्य पदार्थों को भी साल भर उपलब्ध कराती हैं। उदाहरण के लिए, सर्दियों में गर्मियों के फल और सब्जियों का आनंद लिया जा सकता है।

**निष्कर्ष** -खाद्य संरक्षण आज के समय की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। इससे न केवल भोजन की बर्बादी में कमी आती है, बल्कि यह पर्यावरण को भी बचाने में सहायक है। खाद्य संरक्षण की पारंपरिक और आधुनिक तकनीकें हमारी जीवनशैली में बड़ा बदलाव ला सकती हैं। अपने घरों में भी सरल तकनीकों का उपयोग करके हम भोजन को सुरक्षित रख सकते हैं और इसके पोषक तत्वों का लाभ लंबे समय तक उठा सकते हैं।

