

অ্যাক্রিলমাইড কি?

কিছু নির্দিষ্ট খাবার বেশিষ্কণ রান্না করা উচিত নয়। এইসব নির্দিষ্ট খাবার বেশিষ্কণ রান্না করলে বা পুড়ে গেলে তাতে অ্যাক্রিলমাইডের পরিমাণ বেশি হয়ে যেতে পারে।

অ্যাক্রিলমাইড একটি রাসায়নিক যেটি অ্যাস্পারিজিন (একটি অ্যামিনো অ্যাসিড) এবং চিনি থাকা কিছু খাবার ভাজা, পোড়ানো, বেকিং, গ্রিলিং এবং টোস্টিঙের মাধ্যমে উচ্চ তাপমাত্রায় (120°C-র উপর) রান্না করা হলে প্রাকৃতিকভাবে তৈরি হয়।

খাবারে অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কমাতে আইন রয়েছে, যেহেতু এটি মানুষের জন্য সম্ভাব্য ক্যান্সিনোজেন।

কোন খাবারে?

আপনি নিম্নোক্ত ধরনের খাবার রান্না করলে অ্যাক্রিলমাইড কমাতে বাস্তবিক পদক্ষেপ নেওয়া উচিত।				
আলুর খাবার যেমন চিপ্স, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, অন্যান্য গভীরভাবে কাটা (বেশি ভাজা) এবং ফালি করে কাটা মুচমুচে আলু, বেশি ভাজা এবং উননে ঝলসানো আলু রয়েছে।	রুটিজাতীয় খাবার যেমন পাউরুটি, রুটির রোল এবং বাগেটস, টোস্ট এবং টোস্ট করা স্যান্ডউইচ।	বেকারির মিষ্টি খাবার যেমন কুকি, বিস্কুট, স্কোন, জিঞ্জারব্রেড, ওয়েফার, ক্রাম্পেট।	বেকারির চটকদার খাবার যেমন ক্র্যাকার, মুচমুচে পাউরুটি, ব্রেডস্টিক।	ভাজা খাবার যেমন ডোনাট, ভাজা রুটি, ফেটানো খাবার।

এই ধরনের খাবারগুলি **কেনার, নেওয়ার এবং সঞ্চয়ের** সময় কি করা উচিত তা নিচের সারণীগুলিতে দেওয়া হল।

নিরাপত্তা বিন্দু	কেন?	আপনি এরকম করলে টিক দিন
কেনার সময় আপনার সরবরাহকারীকে যে ধরনের রান্না করছেন তাতে ব্যবহারের জন্য সর্বোত্তম কোন জাতের কাঁচা আলু কেনা যায় সেই পরামর্শ দিতে বলুন।	কিছু জাতের আলুতে অ্যাস্পারিজিন (একটি অ্যামিনো অ্যাসিড) আর প্রাকৃতিক শর্করা কম থাকে এবং এগুলি খেলে অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কম রাখতে সহায়তা করবে।	<input type="checkbox"/>
কাঁচা, না খেঁতানো আলু যা ভাজা, সঁকা বা পোড়ানো হবে সেগুলি ঠাণ্ডা, অন্ধকার জায়গায় 6°C-র উপরে রাখুন। ফ্রিজে রাখবেন না।	ফ্রিজে রাখা আলু আরো বেশি মাত্রায় শর্করা তৈরি করতে পারে, অর্থাৎ সেই খাবার রান্না করলে তাতে উচ্চ মাত্রায় অ্যাক্রিলমাইড থাকে।	<input type="checkbox"/>
সরবরাহকারীর কাছে খাবার কেনার সময় তাদের বলুন যে আপনি বেশিষ্কণ রান্না করা না বা পোড়া খাবার কিনবেন না।	ডেলিভারিগুলিতে নজর রাখুন আর বেশিষ্কণ রান্না করা বা পুড়ে যাওয়া খাবারগুলি প্রত্যাহ্যান করুন যেহেতু তাতে অ্যাক্রিলমাইডের উচ্চ মাত্রা থাকতে পারে।	<input type="checkbox"/>

নিচের সারণীগুলিতে এই ধরনের খাবারগুলির **প্রস্তুতি** তে কি করতে হবে তার পরামর্শ রয়েছে।

নিরাপত্তা বিন্দু	কেন?	আপনি এরকম করলে টিক দিন
আলুর মত খাবার একই আকারে কাটুন।	এতে সব খাবারই সমানভাবে রান্না হবে এবং অ্যাক্রিলমাইড কম তৈরি হবে।	<input type="checkbox"/>
<p>যে ক্ষেত্রে সম্ভব, বাড়িতে তৈরি চিপ বানানোর সময়, অথবা আলু ভাজার জন্য আলু কাটার সময়, এই পদক্ষেপগুলির একটি নিন যেহেতু তা অতিরিক্ত চিনি দূর করে এবং অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কম রাখতে সাহায্য করে:</p>		
কাটার পর ঠাণ্ডা জেল (30-120 মিনিট) ভিজিয়ে রাখুন। পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিন এবং জল ঝরিয়ে নিন।		<input type="checkbox"/>
অথবা – অল্প গরম জলে কয়েক মিনিট ভেজান। পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিন এবং জল ঝরিয়ে নিন।		<input type="checkbox"/>
অথবা – রান্নার আগে আলু জলে ডুবিয়ে রাখুন।		<input type="checkbox"/>
<p>যে ক্ষেত্রে সম্ভব, এবং <i>রুটি বা মণ্ড তৈরির সময়</i> যেখানে তা বানানো দরকার সেখানে, এই পদক্ষেপ নিন:</p>		
খামির গাঁজাতে বেশি সময় দিন।		তাতে প্রান্তিক খাবারে অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কম থাকবে। <input type="checkbox"/>

নিচের সারণীগুলিতে এই ধরনের খাবারগুলি **রাগ্নার** জন্য কি করতে হবে তার পরামর্শ রয়েছে।

খাবার **সোনালী হলুদ, বা হালকা রঙ** আসা পর্যন্ত রাগ্না করুন। প্রস্তুতকারকরা তাদের খাবারের জন্য সবথেকে উপযুক্ত রাগ্নার পদ্ধতি বানায়।

নিরাপত্তা বিন্দু	কেন?	আপনি এরকম করলে টিক দিন
উপযুক্ত হিসাবে প্রস্তুতকারকের রাগ্নার নির্দেশাবলী অনুসরণ করেন।	প্রস্তুতকারক বিশেষ করে তার খাবারের জন্য রাগ্নার পদ্ধতি চেষ্টা এবং পরীক্ষা করেছেন।	<input type="checkbox"/>
আলুর খাবার, যেমন চিপস এবং ফ্রেশ ফ্রাই সোনালী হলুদ বা হালকা রঙ আসা পর্যন্ত বেশি ভাজুন। রাগ্না করার জন্য তেলের তাপমাত্রা আদর্শভাবে 175°C হওয়া উচিত।	সোনালী হলুদ বা হালকা রঙ আসা পর্যন্ত রাগ্না করলে, আর কম তাপমাত্রায় বেশি ভাজলে অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কম থাকবে।	<input type="checkbox"/>
বেশি ভাজার সময় দেখবেন পাত্রে যেন খাবার উপচে না দেওয়া থাকে। পাত্রটি শুধু অর্ধেক ভর্তি করুন।	এতে খাবার যেমন সমানভাবে রাগ্না হবে, তেমনই অ্যাক্রিলমাইড কম তৈরি হয়।	<input type="checkbox"/>
রাগ্না হওয়া তেলের মান সর্বোত্তম রাখতে মাঝেমধ্যে তেলে ভাসতে থাকা টুকরো এবং খাদ্যকণা সরাতে থাকুন।	এতে তেলে থাকা টুকরো এবং খাদ্যকণা বেশিষ্ফণ রাগ্না হয় না; ফলে তেলের মান বজায় থাকে আর অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রাও কম রাখে।	<input type="checkbox"/>
সরবরাহকারীদের সুপারিশ মত বা যেমন দরকার তেমনভাবে প্রায়শই রাগ্নার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন এবং তেল ছাঁকুন আর বদলান।	পুরনো, নোংরা তেল এবং রাগ্নার সরঞ্জাম বারবার ব্যবহার করলে বেশি ভাজা খাবারে অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা বেড়ে যায়।	<input type="checkbox"/>
পাউরুটি এবং মিষ্টি বা সুস্বাদু বেকারির খাবার সেকার সময় সোনালী হলুদ, বা হালকা রঙ আসা পর্যন্ত রাগ্না করুন। খাবারের জন্য উননের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ব্যবহার করুন।	উননের কম তাপমাত্রায় সোনালী হলুদ, বা হালকা রঙ আসা পর্যন্ত খাবার সেকলে অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কমবে।	<input type="checkbox"/>
টোস্ট এবং টোস্টেড স্যান্ডউইচ রাগ্না করার সময় অতিরিক্ত টোস্ট করবেন না বা পুড়িয়ে দেবেন না।	রুটি সোনালী হলুদ, বা হালকা রঙ আসা পর্যন্ত রাগ্না করলে অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কম রাখতে সাহায্য করবে।	<input type="checkbox"/>
যেখানে সম্ভব, রাগ্নার সময় নির্দিষ্ট করতে একটি টাইমার সেট করুন। এটি অন্তর্নির্মিত হতে পারে অথবা আপনি কোন পৃথক টাইমার ব্যবহার করতে পারেন।	এটি আপনাকে সঠিক সময় ধরে খাবার রাগ্না করতে এবং অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কম রাখতে সাহায্য করবে।	<input type="checkbox"/>

রঙের চার্টসমূহ

কিছু সরবরাহকারীরা অ্যাক্রিলমাইডের মাত্রা কম রাখতে কিছু নির্দিষ্ট খাবারের ক্ষেত্রে কোন রঙ সর্বোত্তম তা দেখানোর জন্য রঙের চার্টগুলি বানিয়েছেন। আপনার সরবরাহকারী এইরকম করেছেন কিনা আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনি রঙের চার্ট নাও ব্যবহার করতে পারেন, তবে সেগুলি আপনার কর্মীদের প্রশিক্ষণে কাজে লাগতে পারে।

ভাজার জন্য রঙের চার্ট [এখানে](#) এবং রোলের জন্য [এখানে](#) রয়েছে।

কোন কিছু ভুল হলে কি করবেন?	কিভাবে তা আটকাবেন?
<ul style="list-style-type: none"> বেশিষ্ফণ রাগ্না করা বা পুড়ে যাওয়া খাবার ফেলে দিন। 	<ul style="list-style-type: none"> আপনার রাগ্নার পদ্ধতি পর্যালোচনা করুন। রাগ্নার তাপমাত্রা কমান বা অন্য সরঞ্জাম ব্যবহার করুন। সঠিক পদ্ধতির বিষয়ে কর্মীদের আবার প্রশিক্ষণ। কর্মীদের তত্ত্বাবধান উন্নত করুন। ভাঙা বা খারাপ সরঞ্জাম মেরামত করুন বা বদলান। কি ভুল হয়েছিল এবং আপনি সে সম্পর্কে কি করেছেন তা আপনার ডায়েরিতে লিখুন।