



ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਕੀ ਹੈ?

ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪਕਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਜਲਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ; ਏਸਪ੍ਰਾਜ਼ੀਨ (ਇੱਕ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ) ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨਾਂ (120°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੌਲ ਕੇ, ਭੁੰਨ ਕੇ, ਬੇਕ ਕਰਕੇ, ਗ੍ਰਿੱਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਕਰਕੇ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਸਿਨੋਜਨ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ?






ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।				
ਆਲੂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਸ, ਹੋਰ ਡੂੰਘੇ ਕੱਟ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ) ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਆਲੂ ਕ੍ਰਿਸਪਸ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਲੂਆਂ ਸਮੇਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਿਆ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।	ਬ੍ਰੈਡ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਵ ਰੋਟੀ, ਬ੍ਰੈਡ ਰੋਲ ਅਤੇ ਬੈਗੇਟ, ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਸੈਂਡਵਿਚ।	ਮਿੱਠੇ ਬੇਕਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਕੀਜ਼, ਬਿਸਕੁਟ, ਸਕੋਨਸ, ਜਿੰਜਰਬ੍ਰੈਡ, ਵੈਫਰਸ, ਕ੍ਰੰਪੇਟਸ।	ਸੁਆਦ ਬੇਕਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੈਕਰਸ, ਖਸਤਾ ਬ੍ਰੈਡ, ਬ੍ਰੈਡਸਟਿਕਸ।	ਤਲੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਨਟਸ, ਤਲੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਬੈਟਰ ਉਤਪਾਦ।

ਹੇਠਲੀਆਂ ਸਾਰਣੀਆਂ ਇਸ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਿੰਦੂ	ਕਿਉਂ?	ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਕੱਚੇ ਆਲੂ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਪਲਾਯਰ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੁਕਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।	ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਏਸਪ੍ਰਾਜ਼ੀਨ (ਇੱਕ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ) ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।	
ਕੱਚੇ, ਬਿਨਾਂ ਛਿੱਲੇ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ 6°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਠੰਡੇ, ਸੁੱਕੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਲਨਾ, ਬੇਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭੁੰਨਣਾ ਹੈ। ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।	ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	
ਕਿਸੇ ਸਪਲਾਯਰ ਤੋਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਜਲੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।	ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਜਲੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।	



ਹੇਠਲੀਆਂ ਸਾਰਣੀਆਂ ਇਸ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਦੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਿੰਦੂ	ਕਿਉਂ?	ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਆਲੂਆਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਸਮਾਨ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।	ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰਾਬਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਬਣਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।	
ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘਰ-ਵਿਖੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਚਿਪਸ, ਜਾਂ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਨਾ ਹੈ , ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਵਾਧੂ ਸੁਗਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:		
ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ (30-120 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ) ਭਿਓਂ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛਾਣੋ।		
ਜਾਂ – ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਭਿਓਂ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛਾਣੋ।		
ਜਾਂ – ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਲਾਂਚ ਕਰੋ (ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਉਬਾਲੋ)।		
ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ, ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਡੇ (ਗੁੰਨਣ ਵਾਲੇ) ਉਤਪਾਦ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਕਦਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:		
ਯੀਸਟ ਖਮੀਰੀਕਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।		ਇਸ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। 



ਹੇਠਲੀਆਂ ਸਾਰਣੀਆਂ ਇਸ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਦੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ **ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲੇ**, ਜਾਂ **ਹਲਕੇ ਰੰਗਤਕ** ਪਕਾਓ। ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਉਹ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਿੰਦੂ	ਕਿਉਂ?	ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਜਿਵੇਂ ਉੱਚਿਤ ਹੋਵੇ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।	ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਆਜ਼ਮਾਏ ਅਤੇ ਪਰਖੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	
ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਆਲੂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਤਕ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ 175°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਤਕ ਪਕਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਨਾ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖੇਗਾ।	
ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਨ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਟੇਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ। ਟੇਕਰੀ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਭਰੋ।	ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰਾਬਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਬਣਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।	
ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਮਥਨ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣਤਾ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।	ਇਹ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ; ਤੇਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਕੇ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇਗਾ।	
ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਸਪਲਾਯਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਸਰ ਫਿਲਟਰ ਕਰੋ, ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।	ਪੁਰਾਣੇ, ਗੰਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ।	
ਥ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਮਿੰਨੇ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਬੋਕਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਕ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਤਕ ਪਕਾਓ। ਭੋਜਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਓਵਨ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	ਘੱਟ ਓਵਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਤਕ ਬੋਕ ਕਰਨਾ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇਗਾ।	
ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਕੀਤੇ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਲਾਓ ਨਹੀਂ।	ਥ੍ਰੈਡ ਨੂੰ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲੇ, ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਤਕ ਪਕਾਉਣਾ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।	
ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।	

ਰੰਗ ਚਾਰਟ

ਕੁਝ ਸਪਲਾਯਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਰੰਗ ਚਾਰਟ ਬਣਾਏ ਹਨ ਕਿ ਐਕੀਲੈਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਰੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪਲਾਯਰ ਕੋਲ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਚਾਰਟਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫ੍ਰਾਈਸ ਲਈ ਰੰਗ ਚਾਰਟ [ਇੱਥੇ](#) ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਲਸ ਲਈ [ਇੱਥੇ](#)।

ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?	ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ?
<ul style="list-style-type: none"> ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਪੱਕ ਗਏ ਜਾਂ ਸੜ ਗਏ ਹਨ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਉਪਕਰਨ ਵਰਤੋਂ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ। ਸਟਾਫ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ। ਟੁੱਟੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿੱਖੋ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ।