

भात बनाएँ-खाएँ सही तरीके से

कुछ सालों पहले तक जब तक प्रेशर कुकर का आविष्कार नहीं हुआ था तब तक लोग चावल अलग तरीके से पकाते थे लेकिन अब अधिकतर लोग चावल प्रेशर कुकर में पकाते हैं। लेकिन बहुत कम लोगों को पता है कि भात बनाने का सही तरीका कौन सा है ?

प्रेशर कुकर में चावल को 'गलाना' एवं चावल को सही तरीके से 'पकाना' दोनों भिन्न बातें हैं।

आयुर्वेद में चावल को पकाने की विधि से शरीर पर होनेवाले प्रभावों का वर्णन मिलता है –

- जब चावल को अच्छी तरह जल से धोकर पकाया जाता है और पकने के बाद उसे छानकर उसका माँड़ अलग कर दिया जाता है और ऐसे बने भात को ताजा गरम-गरम खाया जाता है तो वह पचने में हल्का होता है। (शीतल हो गए भात को पुनः गरम करके खाना ठीक नहीं है।)
- इसके विपरीत, यदि चावल को बिना अच्छी तरह धोये, पकाने के बाद बिना माँड़ अलग किए और ठंडा होने पर सेवन किया जाए तो वह पचने में भारी हो जाता है। कुकर में चावल पकाने पर प्रायः उसमें से माँड़ नहीं निकाला जाता जिससे वह पचने में भारी हो जाता है।
- चावल पकाने का एक और तरीका है जिसमें पहले चावल को भून लिया जाता है फिर उसे पकाया जाता है (माँड़ भी निकाला जाता है)। इस विधि से पकाया गया भात कफदोष से उत्पन्न बीमारियों में भी सेवन किया जा सकता है। आजकल प्रमेह , मोटापा इत्यादि से पीड़ित व्यक्तियों को भात खाने से परहेज कराया जाता है लेकिन इस विधि से पकाए गए भात का सेवन प्रमेह के रोगी भी निर्भयतापूर्वक कर सकते हैं।

वैद्य. जयप्रकाश राम
jpram236@gmail.com