భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

సూపర్ మార్కెట్‌లో ఈ ఫ్రోజెన్ ఫుడ్స్ కొంటున్నారా..?

భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : సూపర్ మార్కెట్లలో ప్యాకింగ్ చేసిన ఆహార పదార్థాలు కొనడం చాలామందికి అలవాటుగా మారింది. కట్ చేయాల్సిన అవసరం లేకుండా, శుభ్రం చేసుకునే పని లేకుండా నేరుగా వంటలో ఉపయోగించుకోవచ్చనే కారణంతో ఫ్రోజెన్ ఫుడ్స్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. అయితే అన్ని రకాల ఫ్రోజెన్ ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి సమానంగా మేలు చేయవని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని కూరగాయలు, పండ్లు, రెడీమేడ్ మాంసాహార ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు వాటి నాణ్యత, నిల్వ విధానం, పదార్థాల వివరాలను పరిశీలించాలని చెబుతున్నారు.

బ్రకోలీ, స్ట్రాబెర్రీలు, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి వాటిని ఫ్రోజెన్ రూపంలో కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. బ్రకోలీని గడ్డకట్టించడం వల్ల దాని ఆకృతిలో మార్పులు రావచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో ఫ్రీజింగ్ తర్వాత మెత్తగా మారి సహజమైన రుచిని, ఆకృతిని కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుకూరలు కూడా డీఫ్రాస్టింగ్ తర్వాత తాజాగా ఉన్నప్పటి నాణ్యతను కోల్పోవచ్చు. అయితే సరైన పద్ధతిలో గడ్డకట్టించిన ఆహారాల్లో పోషకాలు తప్పనిసరిగా తగ్గిపోతాయని భావించకూడదని అమెరికా వ్యవసాయ శాఖ, ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మరోవైపు సూపర్ మార్కెట్లలో లభించే బర్గర్ ప్యాటీలు, చికెన్ నగెట్స్ వంటి రెడీమేడ్ ఫుడ్స్ కొనుగోలు చేసేటప్పుడు వాటిపై ఉన్న పదార్థాల జాబితాను పరిశీలించాలి. వీటిలో ఉప్పు, కొవ్వు, ఇతర అదనపు పదార్థాలు ఎంత మోతాదులో ఉన్నాయో తెలుసుకోవాలి. అలాగే ఫ్రోజెన్ పుట్టగొడుగులు గడ్డకట్టిన తర్వాత మెత్తగా మారే అవకాశం ఉంది. ప్యాకింగ్ దెబ్బతిన్నా, లోపల అధికంగా మంచు పేరుకున్నా నాణ్యతను పరిశీలించాలి. పండ్లు, కూరగాయలను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు తాజాదనం, నిల్వ ఉష్ణోగ్రత, గడువు తేదీకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

నిపుణుల సూచనల ప్రకారం ఫ్రోజెన్ ఫుడ్స్ అన్నింటినీ పూర్తిగా దూరం పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. తాజా ఆహారంతో పాటు నాణ్యమైన ఫ్రోజెన్ పదార్థాలను కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా లేబుల్స్ చదివి, సరైన నిల్వ విధానాలను పాటిస్తూ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

© 2026 Bharath Samachar