

उपभोक्ताहरूले ताजा मासुलाई माईनस १ देखि देखि शुन्य डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रममा घरायसी प्रयोग गरिने फ्रीजमा भण्डारण सकिन्छ तर व्यवसायिक रूपमा मासुको कारोबार गर्नेहरूका लागि भने मासु भण्डारण प्रकृया फरक नै हुन्छ ।

कस्तो मासु खानु हुदैन ?

मानवले उपभोग गर्ने प्रमुख खाद्यवस्तु मासु हो । यसमा रहेको विशेष गुणका कारण सामान्य तापक्रममा विभिन्न रासायनिक तथा ईन्जाईमेटिक प्रकृयाहरू कारण मासुको संरचना तथा गुणमा छिटो छिटो परिवर्तन भईरहने हुन्छ । मासुको परिचालनमा गरिने असावधानी कारण मासु उपभोग योग्य हुदैन । निम्न मासुहरू मानव उपभोग लागि राम्रो मानिदैन ।

१. सुकेनास रोग लागेको पशुपन्छीबाट आएको मासु
२. मरेको पशुपन्छीबाट आएको मासु
३. माटो फोहोर लगायत वस्तुहरूसँग मिसिएको मासु
४. फोहोर पानीले सफा गरेको मासु
५. कुनै पनि दुर्गन्ध आएको मासु
६. स्वभाविक रंग भन्दा फरक रंगमा देखिएको मासु

उत्तम विकल्प:

मासुलाई आफ्नो खानामा समावेश गर्न चाहने व्यक्तिहरूले मासु तयार गर्दा, किन्दा तथा भण्डारण गर्दा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ । सरकारी, निजी तथा उपभोक्ताहरूबाट निम्न कार्य गर्दा स्वस्थकर मासुको उपभोगको सुनिश्चितता गर्न सकिन्छ ।

१. दक्ष पशु चिकित्सकबाट स्वास्थ्य परिक्षण गरिएको पशुपन्छीको मात्र बध गर्ने व्यवस्था मिलाउने
२. पशु तथा पन्छीलाई बध गर्नु पूर्व पर्याप्त आराम र आहाराविहीनताको अवस्थामा पशुलाई राख्ने
३. कालगतीले मरेको पशु तथा पन्छीको बध नहुने व्यवस्थाको सुनिश्चितता गर्ने
४. पशु तथा पन्छी बध गर्दा प्रयोग गरिने सरसामान हतियार तथा उपकरणहरूलाई समय समयमा

तातोपानीले निर्मलीकरण गर्ने

५. पशु तथा पन्छी बधका विभिन्न प्रकृत्यामा शुद्ध र पिउनयोग्य पानीको मात्र प्रयोग गर्ने र यस किसिमको पानीको उपलब्धताको सुनिश्चितता गर्ने
६. पशु बध गरिसकेपछि तयार भएको मासुलाई प्राविधिकले तोके अनुसार चिसोमा राख्ने प्रबन्ध गर्ने ।

उपसंहार:

स्वस्थ मासु उपभोग गर्न पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो भने यसको सुनिश्चितता गर्नु सरकारी तथा उद्योगीहरूको जिम्मेवारी हो । उपभोक्तालाई स्वस्थ मासु उपलब्ध गराउन सरकारी सहकारी तथा निजी क्षेत्रहरू बीच सहकार्य र समन्वय जरुरी छ । यी तीनै क्षेत्रबाट ईमानदार प्रयास हुदाँका बखत स्वस्थ मासु खाने उपभोक्ताको रहुर पुरा सहजै गर्न सकिन्छ ।



प्रकाशक:



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

कृषि सूचना तथा प्रशिक्षण केन्द्र

हरिहरभवन, ललितपुर

फोन नं. ०१-५४२२२५५८, ५४२५६१७, ५५२२२४८, ५५५५१२७

Email: info@aitc.gov.np, website: www.aitc.gov.np

टोल फ्री नं.: १६६००९५०००

डा. सूर्यप्रसाद पौडेल

वरिष्ठ पशु विकास अधिकृत

गुणस्तरीय

मासुको

उपभोग:

किन र कसरी



कृषि सूचना तथा प्रशिक्षण केन्द्रद्वारा
प्रकाशित

पृष्ठभूमि

मासु मानव आहाराको एक अभिन्न अंग भईसकेको छ । विशेष गरी बालबालिकाहरूको शारीरिक वृद्धिका लागि आवश्यक पर्ने प्रोटीन तत्वको आपूर्तिको लागि खानामा मासु समावेश हुनु जरुरी छ यद्यपि शाकाहारी व्यक्तिहरूले प्रोटीन अन्य श्रोतबाट लिईरहेका हुन्छन् ।

मानव स्वास्थ्यका लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरूको खदिलो उपस्थिति भएको कारण थोरै मासुको उपभोग गर्दा पनि धेरै किसिमका तत्वहरू पाईने र गुणस्तरीय प्रोटीन र जिङ्क, आईरन, सेलेनियम, भिटामिन बि १२ जस्ता मानव शरीरको लागि चाहिने भिटामिन र खनिज तत्वहरू समेत सजिलै शरीरलाई प्राप्त हुने कारण नै मासु मानव आहाराको पहिलो रोजाई हुनु पुगेको छ । तथापि मासुको कतिपय भागहरूको अधिक चिल्लो पदार्थ हुनु, प्रशोधित मासुमा अधिक सोडियम तत्व पाईनु र हर्मोन लगायत अन्य हानीकारक रसायन पनि पाईने भएको कारण मासुको उपयोग पनि सर्वथा राम्रो हुदैन । तर मासु मानव आहाराको लागि चाहिने खनिज तथा भिटामिनको उत्तम श्रोत मात्र नभई प्रोटीन र शक्तिको पहिलो श्रोत पनि हो । संसारभर मानव स्वास्थ्यको समस्याको रूपमा रहेको आईरनको कमीबाट हुने रक्त अल्पताको रोकथामको लागि मानव आहारमा मासु समावेश हुनु आवश्यक छ ।

मासुमा हुने प्रोटीन

प्रोटीनको लागि मासुको खानुपर्छ भन्नेमा कुनै विवाद छैन । मासुमा १२.३ देखि ३४.५ प्रतिशत सम्म प्रोटीन पाईन्छ । कुखुराको छातीको मासुमा सबैभन्दा धेरै ३४.५ प्रतिशतसम्म प्रोटीन पाउन सकिन्छ भने हाँसको मासुमा १२.३ प्रतिशतसम्म प्रोटीन पाउन सकिन्छ । मानवले प्रोटीन लिएपछि शरीर भित्र पच्ने प्रोटीनको मात्राको आधारमा प्रोटीनको गुणस्तर मापन गरिन्छ । प्रोटीन मापन गर्नका लागि Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (PDCAAS) स्कोर मापक प्रयोग गरिन्छ । दुधमा पाईने

केजिन र अण्डामा पाईने एल्बुमिन सबैभन्दा धेरै पच्ने प्रोटीन हुनु जसको PDCAAS एक हुन्छ । जसको अर्थ सबै प्रोटीन पच्छ । त्यस्तै मासुको PDCAAS स्कोर ०.९२ हुन्छ भने दलहनहरूमा पाईने प्रोटीनको यो स्कोर ०.५७ देखि ०.७१ हुन्छ । यसबाट प्रष्ट हुन्छ कि मासुमा पाईने प्रोटीन राम्रो प्रोटीन हुन्छ ।

मासुको गुणस्तरका लागि मासुको प्रोटीनमा पाईने एमिनो एसिडहरूको उपस्थिति पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । एक सय नब्बे किसिमका एमिनो एसिडहरू रहेपनि २० वटा मात्र प्रोटीन बन्नको लागि आवश्यक छन् यी २० मध्ये ८ वटा मानव शरीर भित्र बन्न नसक्ने भएका कारण मानव आहाराबाट पूर्ति हुनपर्छ । यसका अलावा शरीर भित्र बन्ने एमिनो एसिडका लागि पनि ती बन्नको लागि चाहिने कच्चा पदार्थहरू पनि आहाराबाट पूरा हुनु जरुरी छ । मासुको प्रोटीनमा मानव शरीरको लागि आवश्यक सबै एमिनो एसिडहरू प्राप्त हुन्छ । मासुलाई आफ्नो आहारमा प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मासुको गुणहरूको बारेमा जान्न र गुणस्तरीय मासुको पहिचान गर्न जरुरी छ ।

मासुमा देखिने बिकृतीहरू: (Defects in Meat)

मासुलाई हेरेर नै मासुको गुणस्तरको पहिचान गर्न सकिन्छ । बध गर्दाको पशुपन्छीको अवस्थाले मासुको अवस्थालाई निर्धारण गर्छ । यदि पशुपन्छी बध गर्दा त्रसित हुने लगायत का अन्य असहजता भए तिनीहरूबाट उत्पादन हुने मासुमा निम्न दुई किसिमका बिकृतीहरू देखिन्छन् ।

१. Dark, Firm and Dry (गाढा, कडा र सुख्खा) र
२. Pale, Soft and Exudate (पहेलो, नरम र थिलथिलो)

पशुपन्छीलाई बध गरिसकेपछि मासुको अम्लियपनामा विस्तारै कम हुदै जान्छ । गुणस्तरीय मासुको उत्पादनको लागि पशु तथा पन्छीको बध गरेको ४५ मिनेटपछि मासुको पि.एच. ६.४ पुग्ने र यो मात्रा विस्तारै घट्दै गई ५.५ मा स्थिर हुनु जान्छ । तर कतिपय अवस्थामा बध गर्दाका बखत पशुपन्छीको असामान्य अवस्थाका कारण बध गरेको ४५ मिनेटमा नै मासुको पि. एच. ६.० मा घट्ने र पछि यो पि.एच. को मात्रा ५.३ मा स्थिर हुन्छ । यसका कारण मासु हल्का पहेलो, आवश्यकता

भन्दा बढी नरम र पानीले भरिएको हुन्छ । यो बिकृति विशेष गरी कुखुरा र बङ्गुरको मासुमा पाईन्छ । कुखुरा तथा बङ्गुरको मासु खरीद गर्दा वा प्रयोग गर्दा पहेलो, पानीले थिलथिल भएको र ज्यादा नरम भएमा यस्तो मासु लामो समय भण्डारण गर्न र राम्रो परिकार बनाउन सकिदैन । तर यस्तो मासु खान अनुपयुक्त नै छ भन्न चाहि सकिदैन ।

यसका अतिरिक्त पशुपन्छी बध गरेको ४५ मिनेटपछि ६.४ मा रहने तर यसपछि अम्लीयपना घट्न नसक्ने र अन्त्यमा ६.० मा स्थिर हुनु जान्छ । यसबाट गाढा कडा र सुख्खा प्रकृतिको मासुको विकास हुन्छ । यसरी बढी गाढा कडा र सुख्सा मासु राम्रो हुनु सक्दैन । यस किसिमका मासुमा हुने बिकृतीहरूको निवारणको लागि पशु बधशालाहरू जिम्मेवार हुन्छन् तर उपभोक्ताहरूले आफ्ना ईन्द्रियहरूले मासुको राम्रोसँग जाँच गरि मासुको भण्डारण तथा परिचालन गरी मासुको गुणस्तर कायम राख्न जरुरी छ ।

मासु र भण्डारण तापक्रमको सम्बन्ध:

कुनै पनि आहारा नदिई पर्याप्त समय आराम पश्चात बध गरिएको पशु तथा पन्छीबाट प्राप्त गरिएको मासुमा कुनै पनि जीवाणुहरू हुदैनन् तथापि बध गर्दा प्रयोग गरिने हतियारहरू, कामदारहरूको पोशाक आदिको सम्पर्क र छाला तथा भिन्न्यास निकाल्दा जीवाणुहरूको सम्पर्कमा मासु आउने कुरा स्वभाविक नै हो र जुन रोकन असम्भव प्रायः नै छ । यसरी मासुमा रहेको जीवाणुहरूको वृद्धि नरोकी मासुको गुणस्तर बचाई राख्न सकिदैन यसका लागि मासुलाई नियन्त्रित तापक्रममा मासुको भण्डारण आवश्यक छ । बध पश्चात गरिने सरसफाई पछि मासुलाई जति सक्दो चाडो शुन्य डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम भएको कोठा वा च्याम्बरमा राख्नुपर्छ तर अत्यन्त चिसोमा भने यस अवधिमा राख्नु हुदैन । यो अवस्थामा १६ देखि २४ घण्टासम्म राख्न सकिन्छ । मासुलाई कुन तापक्रममा कसरी व्यवस्थापन गर्न भन्ने कुरा उक्त मासु कति समय पछि प्रयोग हुन्छ भन्नेमा भरपर्छ । सामान्यतया नेपालमा ताजा मासु नै उपभोग गर्ने भएकोले