प्राणिज भोज्य पदार्थ : माँस, मछली, अण्डा

(Animal Foods : Meat, Fish, Egg)

सभ्यता से पूर्व जब मानव जंगलों में रहा करता था। तब वह अपनी भूख मिटाने हेतु पक्षियों व जानवरों के माँस खाता था। तब उसे इतना ज्ञान नहीं था कि माँस को पकाकर भी खाया जा सकता है। वह जंगलों में जानवरों, पक्षियों का शिकार करता था और कच्चा माँस खाता था। अत: माँस का प्रयोग भोज्य पदार्थ के रूप में आज से नहीं अपितु सदियों से चलता आ रहा है।

माँस किसी भी पशु या पक्षी के शरीर का वह माँसल भाग होता है जो भोजन के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। भोज्य पदार्थ के रूप में माँस के अन्तर्गत पेशियाँ, अस्थियाँ तथा वसीय तन्तु भी आते हैं।

Scanned with CamScanner

Date : / /
Page No. :

प्राणिज भोज्य पदार्थ: माँस, मछली, अण्डा

ANIMAL FOODS : MEAT, FISH, EGG

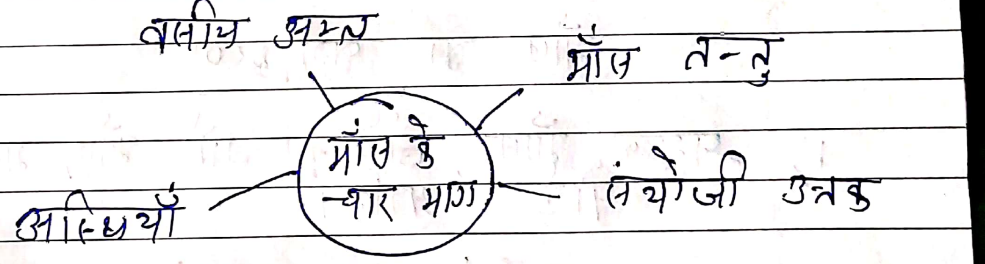
सभ्यता से पूर्व जब मानव जंगलों में रहा करता था। तब वह अपनी भूख मिटाने हेतु पक्षियों व जानवरों के माँस खाता था। माँस किसी भी पशु या पक्षी के शरीर का वह माँसल भाग होता है जो भोजन के रूप में प्रयुक्त किया जाता है।

* रचना के आधार पर, माँस को निम्न चारों भागों में बाँटा गया है —

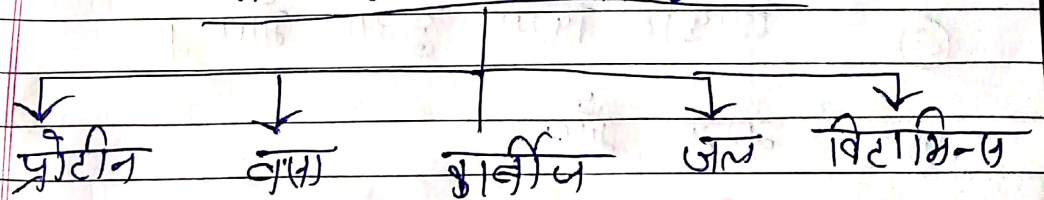
माँस के चार भाग

- वसीय अम्ल
- माँस तन्तु
- अस्थियाँ
- संयोजी ऊतक

माँस का पौष्टिक मूल्य



- प्रोटीन
- वसा
- कार्बोज
- जल
- विटामिन्स



Scanned with CamScanner

मांस के तत्व

मांस में विटामिन 'सी' का सरल अभाव होता है।

मांस के तत्व मुख्यतः 2 प्रकार के होते हैं –

मांस के 2 प्रकार

- नाइट्रोजनयुक्त तत्व
- नाइट्रोजन रहित तत्व

मांस का वर्गीकरण

1) प्रमुख मांस, जैसे – गौ मांस, मटन, पोर्क आदि।

2) पालतू पक्षियों एवं मुर्गियों का मांस

3) शिकार किया हुआ मांस।

4) नरम मांस

5) कठोर मांस

6) गौ मांस

माँस का वर्गीकरण : मात्र एक नजर में

- माँस
  - गौ माँस
    - गाय
    - व्हील
    - कॉफ
    - हाइफर
    - स्टीयर
    - स्टेग
    - बैल
  - मटन
  - सुअर का माँस
    - बेकन
  - अवयव के रूप में माँस
    - हृदय
    - यकृत
    - मस्तिष्क
    - पेट
    - गुर्दे
    - पीठ
    - पूँछ
    - सिर