

नेपाली परम्परागत जातीय खाद्य परिकारको संगालो (थारु, नेवार, लिम्बू)



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग
खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखा
बबरमहल, काठमाडौं
२०८१

नेपाली परम्परागत जातीय खाद्य परिकारको संगालो (थारु, नेवार, लिम्बू)



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखा

बबरमहल, काठमाडौं

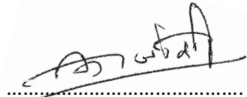
२०८१

मन्तव्य

संसारका प्रत्येक समुदायमा आफ्नै परम्परागत खानाले उनीहरूको इतिहास, जीवनशैली, मूल्यमान्यता र विश्वासहरूलाई प्रतिबिम्बित गरेका हुन्छन् । संसारका विभिन्न ठाउँका मानिसहरू भिन्दाभिन्दै किसिमका खाना खाने गर्दछन् । खाना र संस्कृति बीचको सम्बन्ध निकै गहिरो गरी उक्त समुदायमा रहेको हुन्छ । सन् २००८ मा UNESCO ले ४२९ वटा अस्पर्शनीय सांस्कृतिक तत्वहरूको सूचीमा नृत्य, संगित, खाना, लोककथा, चाडपर्व, परम्परागत ज्ञान र सीप जस्ता पक्षहरूलाई समेटेको छ ।

नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक एवम् बहु सांस्कृतिक मुलुक हो । यहाँ जति धेरै भौगोलिक, जातीय, धार्मिक, सांस्कृतिक र भाषिक हिसाबले विविधता छ, त्यति नै खाना पनि विविधतापूर्ण छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को परिणामले नेपालमा जातजाति: १४२, मातृभाषा: १२४ र धर्मको सङ्ख्या १० कायम गरेको छ । नेपालीहरूले खाने परम्परागत खानाहरू स्वादिला मात्र नभई यिनमा प्रशस्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, फाइबर, भिटामिन सि, म्याग्नेसियम, पोट्यासियम जस्ता पोषक तत्वहरू पाईन्छन् । हाम्रा परम्परागत एवम् जातजातीय खाद्य परिकारहरूबारे अध्ययन तथा दस्तावेजीकरण गरी खाद्य परिकारहरूको प्रवर्द्धन गर्दै मौलिक परिकारहरू मार्फत खाद्य पर्यटनलाई पनि टेवा पुर्याउनु जरुरी छ ।

यसै परिप्रेक्ष्यमा यस विभागको खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखाले आ.व. २०७९/८० देखी “जाति विशेष खाद्य परिकारको प्रोफाइल तयार गर्ने” सम्बन्धि कार्यक्रममा थारु, नेवार र लिम्बू जातिका विविध परिकारहरूको अध्ययन, अनुसन्धान तथा विश्लेषण गरी तिनमा पाईने पोषक तत्वहरूको दस्तावेजीकरण गर्ने उद्देश्यले सो अध्ययनबाट प्राप्त नतिजाहरूलाई समेटी “नेपाली परम्परागत जातीय खाद्य परिकारको संगालो (थारु, नेवार र लिम्बू)” नामक पुस्तिका प्रकाशन गरेको छ । सरल नेपाली भाषामा तयार पारिएको यो पुस्तिका सम्बन्धित सरोकारवाला, सम्पूर्ण नागरीक तथा विभिन्न संघ संस्थाहरूको लागि उपयोगी हुने विश्वास लिएको छु ।



(डा. मतिना वैद्य जोशी)

महानिर्देशक

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

मिति: २०८१


दुई शब्द

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखामा आ.व.२०८०/८१ को वार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत “जाति विशेष खाद्य परिकारको प्रोफाइल तयार गर्ने” सम्बन्धि कार्यक्रम रहेको र यस महाशाखाले आ.व. २०७९/८० देखी नै जाति विशेष परम्परागत मौलिक खाद्य पदार्थहरू विशेष गरी थारु, नेवार र लिम्बू जातिका विविध परिकारहरूको अध्ययन/अनुसन्धान तथा परिकार तयार गरी ति परिकारहरू बनाउने विधि र तिनमा पाईने पौष्टिक तत्वहरूको अध्ययन गर्ने कार्य गरीरहेको छ ।

यस किसिमको अध्ययन र प्राप्त नतिजा तथा प्रमाणहरूको दस्तावेजीकरणले नेपालका विभिन्न परम्परागत तथा जातजातीय खाद्य परिकारहरूको प्रवर्द्धन गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्दछ। यस किसिमका मौलिक परिकारहरू मार्फत खाद्य पर्यटनलाई पनि टेवा पुग्ने समेत संभावना रहन्छ। विगतदेखी हालसम्म अध्ययन गरीएका परिकारहरूको बारेमा सबै नागरीकलाई जानकारी होस र पछिको पुस्ताले पनि त्यस्ता परिकारहरू बनाएर आफ्नो भोजनको संस्कृतिको जगेर्ना गर्न सकुन भन्ने अभिप्रायले यो कार्यक्रम संचालन भइरहेको र आगामी आ.व. हरूमा निरन्तरता दिइ नेपालमा पाईने सम्पूर्ण परम्परागत तथा मौलिक खाद्य परिकारहरूको अध्ययन र अभिलेखको दस्तावेजीकरण गर्नु जरुरी छ। परम्परागत परिकारहरू बनाउने, खाने-खुवाउने र यसलाई अन्यत्र पनि फैलाउदै हाम्रो सामाजिक-सांस्कृतिक कला र सीपलाई विश्वसामु चिनाउनु जरुरी छ।

यो पुस्तिकामा समावेश गरिएका खण्डहरू थारु, नेवार र लिम्बू खाद्य परिकारहरूबारे लेखन कार्यमा खट्नु हुने प्राविधिक सहायक श्री निकी अमात्य, खाद्य अनुसन्धान अधिकृत श्री रोजीना श्रेष्ठ र वरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृत डा. हुमा कुमारी बखीमलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु। त्यसै गरी पुस्तिका सम्पादनमा सहयोग गर्नु हुने वरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृत श्री भीम प्रसाद पुलामी लगायत यस कार्यक्रम अन्तर्गत अध्ययन, अनुसन्धान तथा विश्लेषण कार्यमा संलग्न हुनु हुने महाशाखाका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु।

अन्तमा, सरल नेपाली भाषामा तयार पारिएको यो पुस्तिका अध्ययन गर्नु हुने सम्पूर्ण सरोकारवाला व्यक्तिहरूबाट सकारात्मक प्रतिक्रिया पाउने अपेक्षा राख्दछु ।



(श्री सोमकान्त रिजाल)

भूमिका:

संयुक्त राष्ट्र संघीय शैक्षिक, वैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक संगठन (UNESCO) ले भौतिक संरचना र बस्तुहरूलाई मात्र नभई एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुने परम्परागत ज्ञान र शीपहरूलाई समेत सांस्कृतिक सम्पदाको रूपमा समावेश गरेको छ। सन् २००८ मा UNESCO ले निकालेको ४२९ वटा अस्पर्शनीय सांस्कृतिक तत्वहरूको सूचीमा नृत्य, संगीत, खाना, लोककथा, चाडपर्व, परम्परागत ज्ञान र शीप जस्ता विविध पक्षहरूलाई समेत समेटेको छ। यस किसिमका अस्पर्शनीय सांस्कृतिक सम्पदाहरूले मानव समुदाय वा समूहलाई आफ्नो पहिचान प्रदान गर्न र समाजमा विविधता कायम गर्न समेत मद्दत पुऱ्याउदछ।

कुनै पनि समुदायको खाद्य सांस्कृतिले त्यस समुदायको परिचय मात्र नभई प्राकृतिक र सांस्कृतिक पक्ष समेत समेटेको हुन्छ, जसका कारण ती खाद्य परिकारहरूले आफ्नै मौलिकता र प्रामाणिकता प्रदान गर्दछन्। प्राकृतिक पक्षले तिनको भौगोलिक अवस्थिति र वातावरण झल्काउदछ भने सांस्कृतिक पक्षले उक्त समुदायको मान्यता र स्वभाव तथा मनोवृत्ति दर्शाउदछ। तसर्थ विभिन्न जातजातिका खाद्य परिकारहरूको दस्तावेजीकरण गर्न सके ती समुदायहरूको संस्कृतिको संरक्षण तथा सम्बर्द्धनमा सहयोग अवश्य पुग्ने देखिन्छ।

आजको परिवर्तित विश्वव्यापीकरणले नेपालीको खाद्य उपभोग चलन (Food habits) मा समेत परिवर्तन ल्याएको छ। यसबाट विभिन्न जनजातिको खाद्य उपभोग चलन पनि अछुतो रहन सकेको छैन। तसर्थ परम्परागत एवम् जातजातीय खाद्य परिकारहरूबारे अध्ययन तथा दस्तावेजीकरण गर्न झनै महत्वपूर्ण भएको छ। यस किसिमको अध्ययन र दस्तावेजिकरणले नेपालका विभिन्न परम्परागत तथा जातजातीय खाद्य परिकारहरूको प्रवर्द्धन गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्दछ। यस किसिमका मौलिक परिकारहरू मार्फत खाद्य पर्यटनलाई पनि टेवा पुग्ने समेत संभावना रहन्छ।

यसै सन्दर्भलाई लिएर खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग अन्तर्गतको खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखाले आ. व. २०७९/८० देखि आफ्नो स्वीकृत कार्यक्रममा समावेश गरेर विभिन्न परम्परागत साथै जनजाति विशेष खाद्य परिकारहरूको बारेमा अध्ययन गरी दस्तावेजीकरण गर्ने जमर्को शुरु गरेको छ। अध्ययनमा प्रयोगशाला विश्लेषणबाट प्राप्त वृहत पौष्टिक तत्वहरूको जानकारी समेत समावेश गरी सर्वसामान्यले बुझ्ने भाषामा प्रकाशन गरिएको छ।

नोट: विभिन्न खाद्य परिकारहरूको पोषक तत्व १०० ग्राम खान योग्य (edible portion) खाद्य परिकारको तौलको आधारमा (Wet basis) प्रस्तुत गरिएको छ। साथै एउटै खाद्य परिकारका एकभन्दा बढी नमूनाहरूको विश्लेषण गरिएको अवस्थामा न्यूनतम र अधिकतम मानहरू समावेश गरिएको छ।

विषय सूची

विषयहरू	पृष्ठ संख्या
खण्ड १: परम्परागत थारु खाद्य परिकारहरूबारे जानकारी:	१-१७
परम्परागत थारु खाद्य परिकारहरू:	५
१. ढिक्री:	६
२. अनाडी चामलका परिकारहरू	७
क) अनाडी चामलको भात:	७
ख) अनाडी रोटी:	८
ग) सोराही रोटी	९
३. बरिया:	९
४. मसुलर:	१०
५. बैरिक चटनी:	११
६. घाँगी:	१२
७. सिपी/सितुवा/सुतही:	१३
८. गंगटो:	१४
९. भिँगिया मछ्री:	१५
१०. मच्छी (माछा):	१५
११. बंगुरको सेकुवा:	१६
१२. हासको मासु:	१७
खण्ड २: परम्परागत नेवारी खाद्य परिकारहरूबारे जानकारी:	१९-३६
परम्परागत नेवारी खाद्य परिकारहरू	२१
१. व: (बारा)	२३
२. योमरी	२४
३. चटामरी	२६
४. समयबजी	२७
५. मासु र मासुका परिकारहरू	२९
क) रागाँको ह्याकुला:	३०

ख) सुकुटी (राँगा):	३०
ग) छोयला:.....	३१
घ) भुटन	३२
ङ) सेकुवा	३३
च) कचिला	३४
छ) सपुम्हचा	३४
६. ग्वार्मरी वा गोरमरी	३६
खण्ड ३: परमपरागत लिम्बू खाद्य परिकारहरूबारे जानकारी:.....	३७-५६
परमपरागत लिम्बू खाद्य परिकारहरू:	३९
१. किनिमा/चेम्बिखिक:.....	४१
२. याङ्बेन/खाने झ्याउ:	४३
३. सुँगुरको मासु र तिनका परिकारहरू:.....	४५
क) फाक्सा (सुँगुरको मासु):	४६
ख) फाक्सा-याङ्बेन-रक्ति तरकारी:	४६
ग) साग्याडमा:	४७
४. सुँगुरको खुट्टाको अचार:.....	४८
५. मकै च्याँखलाको भात:	४९
६. वाम्युक:.....	५०
७. सिस्नु/सघी सुम्बक:	५१
८. चिम्फिड:.....	५३
९. खानाक्पा:	५४
१०. याङ्बेन, चिम्फिड र खानाक्पामा पाइने कुल पोलिफेनोल्सको मात्रा र एन्टीअक्सीडेण्ट गुण बारे जानकारी	५४

खण्ड १

परम्परागत थारु खाद्य परिकारहरुबारे जानकारी:

परम्परागत थारु खाद्य परिकारहरूबारे जानकारी:

नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक राज्य हो। विभिन्न जातीय समूहहरू मध्ये थारुहरू तराई र भित्री मधेसमा बसोबास गर्ने प्रमुख र सबैभन्दा ठूलो आदिवासी जनजाति समूह हुन्। राष्ट्रिय जनसंख्या तथा आवास जनगणना, वि. स. २०७८ अनुसार नेपालमा थारुहरू १८,०७,१२४ को संख्यामा रहेको देखाउदछ। थारु समुदायभित्र पनि विभिन्न समूहहरू छन् जो नेपालको दक्षिणी भेगमा अवस्थित तराई र भित्री मधेसका क्षेत्रहरू, पूर्वमा झापा जिल्लादेखि लिएर सुदूर पश्चिममा कञ्चनपूरसम्मै बसोबास गरेको पाइन्छ। यद्वपी पेशागत हिसावले लुम्बिनी प्रदेश र जिल्लागत हिसावले बर्दिया जिल्लामा सबैभन्दा बढी रहेको तथ्याङ्कले देखाउँदछ। सताब्दियौंसम्म तराई र भित्री मधेस क्षेत्रमा बसोबास गरेका थारु जातिहरूमा मलेरिया प्रतिरोधी क्षमता रहेको समेत अनुसन्धानले पुष्टी गरेको छ।

नेपालको कूल जनसंख्याको ६.२% ओगटेको थारु समुदायमा क्षेत्र अनुसार खानपानको संस्कृति र खानामा केहि फरकपन पाइन्छ। थारुहरू विहानको खाजालाई 'कल्वा', दिउँसोको खानालाई 'मिन्ही' र साँझको खानालाई 'बेरी' भन्छन्। धान थारुहरूको प्रमुख खाद्य स्रोत हो र उनीहरू विभिन्न प्रकारका धान उत्पादन गर्दछन् जसमध्ये अनदी धान विशेष रुचाइएको धानमा पर्दछ। थारु समुदायहरूमा अनदी धानको चामललाई "अनाडी चामल" (स्थानीय रूपमा अनाडिक पनि भनेर चिनिन्छ) भन्ने गर्दछन् र यसबाट भात, ढिक्री लगायत विभिन्न परिकारहरू बनाउदछन्। खोला, पोखरी, तलाउ लगायत पानी जम्ने ठाउँमा पाइने माछा, केकडा, शंख, झिल्ली आदि थारु खाद्य संस्कृतिको केन्द्रविन्दु हो। धानबारी आदिमा पाइने मुसा खाने संस्कृति पनि उनीहरूमा पाइन्छ। त्यसै गरी मासुका अन्य स्रोतहरू सुँगुर, बँदेल, कुखुरा, जङ्गली खरायो, परेवाको मासु आदि पनि खाने गरेको पाइन्छ। कर्कलो (डाँठ र पातहरू), तरुल, विभिन्न गेडागुडीहरू, जंगली च्याउ, अन्य जंगली तरकारीहरू लगायत विभिन्न प्रजातिका सागहरू व्यापक रूपमा खाने चलन छ। थारुहरूको मुख्य पेशा कृषि हो र उनीहरूको आधारभूत खाद्य वस्तु धान, गहुँ, मकै, भटमास, तोरीको तेल आदि मानिन्छ। दाल, कापवा (एक प्रकारको करी) रोटी, माछा र मासुका परिकारहरू सबै थारुहरूको साझा खाना हुन्।

थारु जातिको खाद्य परिकारहरू र पेय पदार्थले नै थारुहरूको सांस्कृतिक पहिचानलाई समेत झल्काउने कार्य गरेको छ। थारु समुदायमा खाद्य संस्कृति सम्बन्धी ज्ञान र सीप एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै गइरहेको देख्न सकिन्छ। जस्तै: महुवा (*Madhuca longifolia*)को फूलबाट बनाइने मदिरा, मुसाको मासु, घोंगी जस्ता खाद्य पदार्थ बनाउने वा पकाउने कौशलता थारु समुदायमा पाइन्छ। थारुहरू विशेष गरी मांसाहारी जाति हुन्, यद्यपि उनीहरूले अन्य वनस्पतिजन्य तरकारी पनि खाने गर्दछन्। खरिया, कपवा, कज्जवा, मार, झाझारा रोटि, चामल, रोटी, दाल, मिश्रित दाल, तरकारी, चटनी, मासु आदि यी समुदायले खाने अन्य सामान्य खानेकुरा हुन्। माघीलाई थारु समुदायको सबैभन्दा ठूलो चाडको रूपमा पनि लिइन्छ। नयाँ वर्षमा ढिक्री (पश्चिमी थारु समुदायले खाने), बगिया (पूर्वी थारु समुदायले खाने), चिचर, तिलको लड्डु, घोंगी, सुँगुर, बरिया लगायतका परिकार खाएर यो पर्व मनाउदछन्।

विविध परम्परागत थारु खाद्य परिकारहरू मध्ये काठमाडौँमा व्यवसायीक रूपमा तयार गरी होटल तथा रेष्टुरेण्टहरूमा विक्री तथा उपभोग गरिने थारु खाद्य परिकारहरू यस पुस्तिकामा समेटिएको छ।

परम्परागत थारु खाद्य परिकारहरु:



ढिक्री



सोराही रोटी



बरिया



गंगटो



झिंगिया मखरी



घोगी



सिपी/सितुवा/सुतही



बुंगुरको सेकुवा



हाँसको मासु



तारेको माछा



मसुलार



अनाडी भात

१. ढिक्री:

नेपालको पश्चिमी तराई तथा भित्री मधेसमा बसोबास गर्ने थारुहरुको व्यञ्जनहरुमध्ये चामलको पिठोबाट बनेको ढिक्री सबैभन्दा लोकप्रिय मानिन्छ। यो चामलको पिठो पानीसँग मुछेर विभिन्न आकार (गोलो वा लाम्चो वा दुई पट्टी कोण आकार भएको वा अन्य आकार) बनाई बफाएर तयार पारिन्छ। ढिक्री मसलेदार चटनी, दालको सूप वा तरकारीसँग खाइन्छ। ढिक्री थारू समुदायको परिकारहरु मध्ये विशेष परिकार मानिन्छ। ढिक्रीलाई थारूको मौलिक परिकारको रूपमा विशेष समारोहहरुमा अनिवार्य रूपमा खाने चलन छ। थारू समुदायले मात्रै पर्वहरु, बिवाह, ब्रतबन्ध लगायत शुभकार्य तथा उत्सवहरुमा ढिक्रीको पुजा गरेर मात्र खाने चलन पनि छ। ढिक्री बनाउनको लागि थारूका परम्परागत माटाको भाडा र ढकियाको प्रयोग गरिन्छ। सामान्यतया चामलको पिठो मात्र प्रयोग गरेर बनाइने ढिक्री हिजोआज चामलको पिठोमा विभिन्न सुक्खा फलफूल समेतको प्रयोग गरेर बनाउने प्रचलनको सुरुवात भैसकेको पाइन्छ।

ढिक्रीमा पाइने पोषक तत्त्वहरु:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	ढिक्री
शक्ति (कि.क्यालरी)	२००.९४ - २२३.४८
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	४६.०१ - ५०.६०
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	३.१५ - ४.७७
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	०.०६ - ०.२७
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.००
कुल भष्म (ग्राम)	०.२५ - ०.३५
जलांश (ग्राम)	४४.०९ - ४९.८४

२. अनाडी चामलका परिकारहरु:

तराई र भित्री मधेसमा बसोबास गर्ने भएकोले थारु समुदायको मुख्य खेती धान हो र धानका विभिन्न प्रजाति मध्ये थारु खाद्य संस्कृतिमा अनदी चामलको परिकारहरुले विशेष स्थान राख्दछन्। थारु समुदायहरुमा अनदी धानको चामललाई “अनाडी चामल” (स्थानीय रूपमा अनाडिक पनि भनेर चिनिन्छ) भन्ने गर्दछन् र यसबाट भात लगायत विभिन्न परिकारहरु बनाउदछन्।

अनदी धान रैथाने धानमा पर्दछ र चामलको वर्गिकरण अनुसार अनदी चामललाई टाँसिने (sticky rice) वर्गको चामलमा राखिएको पाइन्छ। जस अनुसार अमाइलोजको मात्रा कम (Amylose content < 20% of starch) हुनु पर्दछ तर यस विभागको प्रयोगशालामा गरिएको विश्लेषण अनुसार भने नेपालको विभिन्न ठाउँमा उत्पादित अनदी चामलहरुमा २३.६० (हेटौँडा), २५.९५ (चितवन) र २६.८७ प्रतिशत (जुम्ला) अमाइलोजको मात्रा पाइएको छ। त्यसै गरी लम्जुङ्ग र तनहुँमा गरिएको अर्को अध्ययनले पनि त्यहाँको स्थानीय अनदी र सेतो अनदी चामलमा २०-२५%, रातो र टुडे अनदी चामलमा २५% भन्दा बढी अमाइलोज पाएको देखिएको छ। सोही अध्ययनमा पहिलो अनदी चामलमा भने ७.२३% मात्र पाइएको समेत जनाएको छ। तसर्थ विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानबाट प्राप्त नतिजाहरुको आधारमा नेपालमा पाइने विभिन्न उप-जातका अनदी चामलमा अमाइलोजको मात्रा सोचिएभन्दा बढी पाइएको र अनदी धानको उप-जात र ठाउँ विशेष अमाइलोजको मात्रा फरक फरक भएको कुरा पुष्टी गरेको छ। तर अमाइलोजको मात्रालाई धान वा चामलको भण्डारण गरिएको समय साथै मिलमा कुट्टा चामलको बाहिरी आवरण कति फालिन्छ (degree of polishing), सो कुराहरुले केहि फरक पार्न सक्दछ। नयाँ चामलको तुलनामा भण्डारण गरिएको पुरानो चामलमा अमाइलोजको मात्रा केहि बढ्ने हुन्छ।

क) अनाडी चामलको भात:

अनदी जातको धानबाट प्राप्त चामललाई उसिनेर बनाइने परिकारलाई अनाडी वा अनाडिक भात भनिन्छ ।

अनाडी भातमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	अनाडी भात
शक्ति (कि.क्यालरी)	१९७.१३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	४४.८३
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	४.३२
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	०.०६
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.००
कुल भष्म (ग्राम)	०.१८
जलांश (ग्राम)	५०.६१

ख) अनाडी रोटी:

अनदी वा अनाडी चामलको पिठोबाट तयार पारिने रोटीलाई अनाडी रोटी भनिन्छ। चामलको पिठोमा बिस्तारै मनतातो पानी हालेर राम्ररी हत्केलामा नटाँसिने हुँदासम्म मुछ्ने। पिठो नरम बनाउन थोरै मात्रामा तोरीको तेल हाल्ने प्रचलन पनि पाइन्छ। मुछिएको पिठोबाट स-सानो डल्ला पार्ने र हत्केलाले थिचेर घुमाउँदै अलि अलि तेल दलेर गोलाकार चक्का बनाउने। गोलाकार चक्कालाई तातो तेलमा सुनौलो खैरो नभएसम्म पल्टाउँदै पकाउने।

अनाडी रोटीमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	अनाडी रोटी
शक्ति (कि.क्यालरी)	३८०.५४
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	६३.९२
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	३.२४
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१२.४३
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.४९
कुल भष्म (ग्राम)	०.३१
जलांश (ग्राम)	१९.६०

ग) सोराही रोटी

अनाडी रोटी जस्तै गरी अनाडी चामलको पिठो मुछेर हत्केलाले थिचेर पातलो चक्का बनाई तातो तेलमा पुरी पकाए जस्तै गरेर नपाकेसम्म पल्टाउँदै रोटी पकाउने। अनाडी रोटीको तुलनामा यो अझ पातलो र ठूलो गोलाईको हुन्छ। सोराही रोटीलाई पूर्वी भेगमा तेलपौर रोटी पनि भन्ने गर्दछन्। यस किसिमका रोटीहरू तार्न प्राय तोरीको तेल प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

सोराही रोटीमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	सोराही रोटी
शक्ति (कि.क्यालरी)	२७७.८४
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५३.९१
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	३.२९
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	५.४५
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.००
कुल भष्म (ग्राम)	०.२१
जलांश (ग्राम)	३७.१४

३. बरिया:

कालो मासको दालमा हरिया सागपात हालेर तेलमा तारेर तयार पारिने गोला सुनौलो खैरो परिकारलाई बरिया भनिन्छ। कालो मासको दाललाई सफा गरी १२ घण्टा पानीमा भिजाउने, माडेर बाहिरी आवरण वा बोक्रा हटाउने, पखाल्ने र पानी तर्काए पछि पिसेर दालको खस्रो लेदो बनाउने। हरियो सागपातलाई पखाल्ने, टुक्रा पार्ने र एक घाम ओइलाउन दिने। हरियो सागपातको रूपमा मौसम अनुसार बेथे, खेसडी, लट्टे, रायो तथा तोरीको साग प्रयोग गरिएको पाइन्छ। कालो मासको दालको लेदोमा हरिया सागपात मिसाउने, आवश्यकता अनुसार नुन, खुर्सानीको धूलो, जीराको धूलो मिसाएर राम्ररी मोल्ने। स-सोनो डल्ला बनाई थिचेर गोलो आकार दिने र तातो तेलमा सुनौलो खैरो नभएसम्म पल्टाउँदै पकाउने।

बरियामा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	बरिया
शक्ति (कि.क्यालरी)	३५१.५५ - ३८५.९०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	३५.४३ - ५६.४६
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१०.६३ - १४.६६
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१३.०६ - १६.८०
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१.०८ - १.६३
कुल भष्म (ग्राम)	२.०७ - २.८४
जलांश (ग्राम)	१५.३७ - २९.९६

नोट: बरिया बनाउदा प्रयोग गरिने कालो मासको दाल र सागपातको मात्रा र हालिने नुन र मरमसला आदिका आधारमा यसको पोषक तत्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरूको हो।

४. मसुलार:

सुख्खा माछा (सिद्रा) र लौकाको पातबाट तयार पारिएको थारु समुदायको परम्परागत खाद्य परिकारलाई मसुलार भनिन्छ। मसुलार बनाउन सुख्खा सिद्रा माछालाई खस्रो धुलो हुने गरी खलमा किच्याउने। लौकाको पात र मुण्टा केलाउने, एक घाम सुकाए पछि मसिनो हुने गरी काट्ने वा खलमा किच्याउने। ठाउँ विशेष लौकाको सट्टा कर्कलोको डाँठ पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ। माछाको धुलो र लौकाको टुक्रा वा लेदो दुवै मिसाएर पुनः खलमा किच्याउने। राम्ररी मिसिए पछि चेटो चक्का बनाउने र आकार अडिने गरी सुकाउने। त्यस पछि ती चक्काहरूको माझमा प्वाल पारी सिन्को वा डोरीमा उनेर पुनः नसुकेसम्म घाममा सुकाउने। सिद्रा माछा हालेको कारणले र सुक्न लामो समय लाग्ने भएकोले मसुलारमा प्राकृतिक रूपमा उपस्थित शुष्म जीवाणुहरूले किण्वन गरी मसुलारमा मौलिक स्वाद र बासना विकास हुन्छ। यसरी सुकाएको मसुलार लामो समयसम्म भण्डार गर्न सकिन्छ र वेमौसमको बेला तरकारी वा झोल बनाएर खान सकिन्छ। मसुलारको तरकारी पकाउन सुख्खा मसुलारको

चक्कालाई मसिनो टुक्रा पारी तेलमा भुट्ने। हरियो खुर्सानी, लसुन, अदुवा तेलमा भुट्ने र भुटेको मसुलारसँग मिसाउने। स्वाद अनुसार नुन र मरमसला हालेर पकाए पछि मसुलारको तरकारी तयार हुन्छ। ठाउँ विशेष मसुलारलाई सिधरा पनि भन्ने चलन छ।

मसुलारमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	मसुलारको तरकारी
शक्ति (कि. क्यालरी)	२४१.४७
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	४.८२
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	७.६३
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२१.३०
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	२.८२
कुल भष्म (ग्राम)	१०.६१
जलांश (ग्राम)	५३.३६

नोट: मसुलार बनाउदा प्रयोग गरिने सिद्रा माछा र लौका वा कर्कलोको डाँठ के मिसाइएको हो र तिनको मात्रा आदिको आधारमा यसको पोषक तत्त्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। साथै सुक्खा मसुलारबाट तरकारी पकाउँदा हालिने मसुलारको मात्रा र थप अन्य प्याज, लसुन, अदुवा, खुर्सानी आदिका साथै नुन र मरमसला आदिका आधारमा यसको पोषक तत्त्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्त्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरूको हो ।

५. बैरिक चटनी:

बयर (जंगली भारतीय बयर) बाट बनेको मसलादार खट्टी मिठी चटनी हो। बैरिक चटनी अर्थात जंगली बयरको चटनी जंगली बयरबाट तयार पारिएको हुन्छ। थारूको परिकारमा बैरिक चटनी अनिवार्य जस्तै हुन्छ। नुनिलो, अमिलो, गुलियो र पिरोको मात्रा अलिक बढी हुने भएकाले बैरिक चटनी निकै स्वादिलो मानिन्छ। ढिक्रीसंग खाइने परिकार मध्ये बैरिक चटनी विशेष हो। बैरिक चटनी बनाउँन पाकेर रातो भएको बयरको प्रयोग गरिन्छ। बयरबाट बनाइएको चटनी भएका कारण यो चिप्लो र

गुलियो हुन्छ। जंगली बयरलाई उमालेर विभिन्न मरमसला राखी बैरिक चटनी तयार गरिन्छ। ठाउँ विशेष यसलाई बयरक चटनी पनि भनिन्छ।

बैरिक चटनीमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	बैरिक चटनी
शक्ति (कि.क्यालरी)	४१.७६
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१.४५
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	२.५३
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२.८७
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१.०३
कुल भष्म (ग्राम)	१.५०
जलांश (ग्राम)	९०.६१

६. घोंगी:

घोंगी, धानबारी र खोलाहरूमा पाइने सफा-पानीको शंख प्रजातिको जीव हो र यो थारू समुदायको निकै लोकप्रिय खानाको परिकार हो। घोंगी जलचर भएकोले विशेष गरी खेत, पोखरी, तलाउ लगायत पानी जम्ने ठाउँमा पाइन्छ। थारू समुदायमा घोंगीको परिकारको छुट्टै महत्व रहेको छ। घोंगीमा प्रसस्त मात्रामा प्रोटीन हुने भएकाले विभिन्न प्रकारका शारीरिक पिडाबाट राहत दिने मान्यता रहेको पाइन्छ। केहि थारू समुदायमा सुत्केरी महिलालाई घोंगीको रस खुवाउने चलन पनि रहेको पाइन्छ। घोंगीमा क्याल्सियम धेरै मात्रामा पाइने हुँदा सुत्केरी महिलालाई दूध उत्पादनमा सहयोगी भूमिका खेल्ने भएकोले पनि यस किसिमका परम्परालाई प्रोत्साहन गर्न उचित देखिन्छ। घोंगीलाई पकाउने तरिका अन्य भन्दा निकै फरक रहेको छ। घोंगीलाई सफा गर्न समय लाग्छ, हिलोमा बस्ने भएकाले निकै ध्यानपूर्वक सफा गर्नुपर्छ। सफा गर्ने तरिका ठाँउ अनुसार फरक हुन्छ। पकाउन अगावै घोंगीलाई सफा पानीमा थोरै चामलको पिठो हालेर एक रात राखिन्छ। यसो गर्दा घोंगीले चामलको पिठो खाएर पेटमा भएको हिलो माटो बाहिर निकाल्छ। घोंगी पकाउन अगाडि पछाडिको टुप्पो

काटेर फाल्ने गरिन्छ। यसरी सफा गरेको घोंगीलाई झोल र ग्रेभी गरी दुई तरिकाले पकाउन सकिन्छ।

घोंगीमा पाइने पोषक तत्वहरू (वाहिरी खपेटा हटाइएको भित्री मासुको मात्र):

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	घोंगीको ग्रेभी	घोंगीको झोल
शक्ति (कि.क्यालरी)	७९.४१ - ८२.२१	५२.७३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५.२० - ६.३५	९.५४
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	५.८५ - ७.९९	७.६१
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	३.२७ - ३.४०	१.६२
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.२७ - ०.७७	०.३८
कुल भष्म (ग्राम)	३.७७ - ४.२७	३.१४
जलांश (ग्राम)	७९.०० - ७९.८७	८५.३२

७. सिपी/सितुवा/सुतही:

घोंगी जस्तै सिपी पनि सफा पानीमा पाइने भएता पनि यो दुई खपेटाधारी जलचर हो। सिपीलाई ठाउँ विशेष सितुवा वा सुतही पनि भन्ने गरिन्छ। खपेटाहरूले भित्री भागमा रहेको मांसपेशीय तन्तुहरूलाई सुरक्षित राख्ने काम गर्दछ। सिपीको खपेटा भित्र रहेको यही मांसपेशीय तन्तु नै खानाको परिकार बनाउन प्रयोग गरिन्छ। सिपीलाई सफा गरेर खपेटा सहित उसिने पछि मात्र खपेटा हटाई भित्री मांसपेशी निकालेर तरकारी पकाउन प्रयोग गरिन्छ। खपेटासँगै उसिनुको कारण पकाउन अगाडिसम्म सिपी सकेसम्म जिउँदो अवस्थामा रहनु अत्यावश्यक हुन्छ। पकाउँन अगावै खपेटाबाट मांशपेशी छुट्याएमा सिपी मर्दछ र मांशपेशीमा रहेको जैविक रसका कारण चाँडै सड्ने हुन्छ। उसिन्दा सिपी जिउँदो भए खपेटा खुल्दछ भने मरेको छ भने खपेटा बन्द नै रहन्छ। यसरी मरेको सिपी छुट्याएर फाल्नु पर्दछ। खपेटाबाट निकालिएको सिपीको पाचन प्रणालीमा रहेको फोहोर केलाएर फाल्नु पर्दछ। सफा गरिएको सिपीलाई अन्य मासु पकाए जस्तै गरी प्याज, लसुन, अदुवा, टमाटर हालेर पकाइन्छ र स्वादको लागि नुन र मरमसलाहरू राख्न सकिन्छ। सिपीलाई लामो समय पकाएमा सिपी चाम्रो हुन्छ।

सिपीमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	सिपी
शक्ति (कि.क्यालरी)	२५५.३०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१४.५०
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	२०.८५
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१२.६५
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१.६३
कुल भष्म (ग्राम)	८.३६
जलांश (ग्राम)	४२.००

द. गंगटो:

थारू भाषामा गंगटोलाई गेटा भनिन्छ। थारू समुदायले खाने गंगटो सफा पानीमा पाइने प्रजाति भएकोले सामुन्द्रिक गंगटाको तुलनामा आकारमा साना हुन्छन्। थारू समुदायमा गेटा वा गंगटोको परिकार पकाउने तरिका अन्य समुदायको भन्दा भिन्न छ। गंगटोको पछाडिको कडा खपेटा र अगाडिको भुँडी भाग हटाएर पकाइन्छ। विभिन्न मरमसला राखेर गंगटोलाई तेलमा तारेर पकाइन्छ। तारिएको गंगटो चटनीसँग खान बढी रूचाइन्छ भने गंगटामा झोल हालेर पनि खाने चलन छ।

गंगटोमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	गंगटो
शक्ति (कि. क्यालरी)	२३२.७९
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	८.२७
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१४.८०
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१५.६१
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	६.२१
कुल भष्म (ग्राम)	१६.३९
जलांश (ग्राम)	४२.००

९. झिंगिया मछरी:

झिंगिया मछरी सफा पानीमा पाइने झिंगे माछाको प्रजाति हो। थारू समुदायको अर्को स्वादिष्ट खाद्य परिकारमा झिंगिया मछरीको तरकारी पनि पर्दछ। झिंगिया मछरी साना हुने भएकोले खपेटासँगै मरमसला हालेर पकाउने चलन छ।

झिंगिया मछरीमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	झिंगिया मछरी
शक्ति (कि.क्यालरी)	५०७.३८
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१.३८
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१७.५३
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	४७.९७
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	२.८९
कुल भष्म (ग्राम)	६.२८
जलांश (ग्राम)	२३.९५

१०. मछ्छी (माछा):

थारू समुदायमा माछाको परिकारहरू निकै रूचाइन्छ। ठूला माछा देखी साना सिद्रा माछाको परिकारहरू प्रसिद्ध छन् थारू समुदायमा। हिले माछादेखि सुकेको साना सिद्राहरूको थरीथरीको परिकारहरू बनाइन्छ। माछाका परिकारहरूको उपभोगबाट रगत बढाउँनेदेखि मेरूदण्ड र जोर्नी दुखेको ठीक हुन्छ भन्ने जन विश्वास रहेको पाइन्छ। माछाको झोल, ग्रेभी मात्र नभएर सुकाएर सुकुटिको विभिन्न परिकारहरू पनि बनाएर खान सकिन्छ। माछाको चटनी, तरकारी, भुटेर थरीथरीका परिकारहरू बनाएको पाइन्छ। साना माछालाई प्राय सिंगै तेलमा तारेर खाने र ठूला माछालाई झोर (झोल) बनाएर खाने चलन बढी पाइन्छ।

मछलीमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	मछली
शक्ति (कि.क्यालरी)	२३८.१२ - ३०८.९०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	०.३१ - ३.७१
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१६.७० - २०.६२
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१७.३८ - २५.०२
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.२४ - ०.३७
कुल भष्म (ग्राम)	४.३४ - ५.३९
जलांश (ग्राम)	४९.३४ - ५६.५८

११.बंगुरको सेकुवा:

थारू समुदायमा बंगुरको सेकुवा निकै लोकप्रिय छ। बंगुरबाट तयार पारिने अन्य परिकार भन्दा सेकुवालाई विशेष मानिन्छ। सेकुवालाई विशेष सितनको रूपमा खाने गरिन्छ। बंगुरको मासुलाई उमालेर खुर्सानी र मसला राखि तयार गरिएको सेकुवा निकै रूचाइएको पाइन्छ। तातो तेलमा तारेको सेकुवा अन्य खानेकुरासँग खान सकिन्छ।

बुंगुरको सेकुवामा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	बुंगुरको सेकुवा
शक्ति (कि.क्यालरी)	३६१.६८ - ३७६.६२
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५.१२ - ५.४७
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	२१.१९ - २४.१२
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२८.३४ - २८.८५
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.३८
कुल भष्म (ग्राम)	१.८१ - २.५२
जलांश (ग्राम)	३९.०० - ४२.८२

नोट: बूंगुरको मासुको सेकुवा बनाउदा प्रयोग गरिने मासु बूंगुरको कुन भाग वा अंगबाट लिइएको हो जस्तै: पेटको भाग, खुट्टाको भाग, ढाँडको भाग, करड वा गर्धनको भाग आदिको आधारमा सेकुवाको पोषक तत्त्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्त्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरूको हो

१२. हाँसको मासु:

हाँसको मासु अरु मासु जस्तै भुटेर अथवा ग्रेभी गरेर बनाउन सकिन्छ र प्रोटीनले भरिपूर्ण हुन्छ।

हाँसको मासुमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	हाँसको मासु
शक्ति (कि.क्यालरी)	२६७.०३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	३.०९
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१६.१५
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२१.१२
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.४०
कुल भष्म (ग्राम)	३.११
जलांश (ग्राम)	५६.१३

खण्ड २

परम्परागत नेवारी खाद्य परिकारहरुबारे जानकारी:

परम्परागत नेवारी खाद्य परिकारहरूबारे जानकारी:

नेपालको राजधानीको रूपमा रहेको काठमाडौँ उपत्यकालाई मूल थलो बनाई बसोबास गरेका जातिहरूमध्ये एक जातिका रूपमा रहेको नेवार जातिको जनसंख्या नेपालको पछिल्लो जनगणना (२०७८) अनुसार १,३४१,३६३ (कुल जनसंख्याको ४.६%) रहेको छ। नेवार एक जाति मात्र नभएर सांस्कृतिक रूपले निक्कै धनी एक सभ्यता पनि मानिन्छ। यस जातिको आफ्नै भाषा, लिपि, संवत, संस्कार र संस्कृतिहरू छन्। नेवारी सभ्यता, भाषा, संस्कृति र रितिरिवाजका कारण जति प्रसिद्ध छ, उत्तिकै नेवारी परिकारका कारण नेवारी सभ्यता झनै समृद्ध रहेको छ। मौसम तथा चाडपर्व अनुसारको खाना र परिकारले नेवारी खानालाई छुट्टै महत्व दिलाएको छ। समयबजी, योमरी, चटामरी, बारा, कचिला, छोइला, सुकुटी, भुटन, सपुम्हिचाः, क्वाँटी लगायत मासुका अनेकौँ परिकारहरूले नेवारी खानालाई झनै विशेष बनाएको छ।

विविध परम्परागत नेवारी खाद्य परिकारहरू मध्ये काठमाडौँ, ललितपूर र भक्तपूरमा व्यवसायीक रूपमा तयार गरी होटल तथा रेष्टुरेण्टहरूमा विक्री तथा उपभोग गरिने नेवारी खाद्य परिकारहरू यस पुस्तिकामा समेटिएको छ।

परम्परागत नेवारी खाद्य परिकारहरू:



ब: (मासको बारा)



तेलमा तारिएको बारा*



मुडको बारा*



चटामरी*



सपुम्हिचा:*



कचिला



ग्वार्मरी



योमरी (चाकु)*



योमरी (खुवा)*



समयबजी



तःखा (थलथले)*



सन्याखुना (पिरो थलथले)*



भुटन (राँगा)



तिस्यो*



मँ (राँगाको जिब्रो)*



सुकुटी (राँगा)



छोयला (राँगा)



छोयला (कुखुरा)

* तस्विरहरू गूगलबाट लिइएका हुन्।

१. वः (बारा):

वः अर्थात् बारा भनेको विशेष गरेर मास वा मुडको दाललाई भिजाएर पिसेको लेदोबाट तयार गरिन्छ। यो तावामा थोरै तेल हालेर गोलो आकार बनाई नपाकेसम्म पल्टाउँदै पकाइन्छ। यसका साथै दालको लेदोलाई गोलो आकार दिई बिचमा प्वाल पारी सेल जस्तो बनाई तेलमा तारेर (deep fried) पनि वः बनाउने चलन छ। परम्परा अनुसार वः नेवार समुदायको चाड सिठी नःखमा पकाएर खाने चलन छ। साथै अन्य चाडपर्व तथा जन्मदिन लगायतमा सगुनको रूपमा पनि प्रयोग हुन्छ। मास वा मुडको दाल भिजाएर पिसेको लेदोमा इच्छा अनुसार अण्डा, मासुको किमा, प्याज तथा अन्य मरमसला मिसाई वः बनाई खाने पनि प्रचलन नेवार समुदायमा रहेको छ। वः परिकार मात्र नभई संस्कृति पनि हो। नेवार समुदायमा जन्मदेखि मृत्युसम्मको संस्कार तथा अन्य शुभ कार्यमा वः ले निकै महत्व राख्दछ। संस्कृतिविद् ओम धौभडेलका अनुसार वः लाई पृथ्वीको प्रतिकको रूपमा लिइने गरिन्छ। यस समुदायमा सगुन दिदा वःको माथि अण्डा, माछा, अदुवा राखेर दिने चलन रहेको छ। मानिसको जन्मसंगै सुरुवात हुने न्वारन, पास्नी, जन्मदिन, विवाह, ब्रतबन्ध, बेलविवाह, गुफा निकाल्ने जस्ता संस्कारहरूमा पनि वः नभई नहुने खाद्य परिकार हो। वर्षभरिका चाडपर्वहरू मध्ये बाबु आमाको मुख हेर्ने दिन, दशैंको महाअष्टमी, तिहारको म्हःपूजा, भाइटिका, विभिन्न गुठीहरूमा वः अनिवार्य परिकार हो। नेवार जातिमा मृत्युपछि गरिने संस्कारमा भने केराउको वः बनाउने प्रचलन रहेको पाइएको छ। कतिपय वः का परिकारहरू जस्तै कक वः, भू वः, खोल्चा वः हराउदै समेत गएका छन्। परम्परागत रूपमा कालो मासको दाललाई पानीमा भिजाएर बोक्रा फाली सिलौटामा पिसी लेदो बनाएर मरमसला हाली तावामा बनाउने प्रचलन चली आएको छ भने आजभोली बोक्रा नभएको मासको दालका साथै मासको पिठो नै बजार पाउने भएकोले यसबाट पनि वः बनाउने गरेको पाइन्छ ।

वः/बारामा पाइने पोषक तत्वहरुः

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	वः (मास)	वः (मुड)
शक्ति (कि.क्यालरी)	२६२.७४	२१८.९२
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	२१.९९	३१.०५
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१०.०३	१०.७२
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१४.९६	५.७६
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	२.०८	०.५४
कुल भष्म (ग्राम)	०.७५	१.७३
जलांश (ग्राम)	५०.१९	५०.२०
क्याल्सियम (मि.ग्रा.)	४६.४	३६.८
आइरन (मि.ग्रा.)	१.८	२.०
पोटासियम (मि.ग्रा.)	३०६	४८९.१
सोडियम (मि.ग्रा.)	१९४	१७०.७
जिंक (मि.ग्रा.)	१.४	१.७

नोटः माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरु प्रयोगशालामा प्राप्त नमूनाहरुको हो।

२. योमरीः

चामलको पिठो मुखेर खोक्रो अण्डाको आकार बनाई त्यस भित्र चाकु र तिलको लेदोको मिश्रण राखी बफाएर बनाइएको परिकारलाई योमरी भनिन्छ। नेवारी भाषामा “यो” भनेको रुचाउनु हो भने “मरी” भनेको रोटी हो। त्यसैले पनि यसलाई योमरी अर्थात् सबैले रुचाउने रोटी भनिएको हो। योमरी आफैमा परिकार मात्र नभएर एउटा संस्कृतिको रूपमा विकास भएको छ। प्रत्येक वर्ष मार्ग शुक्ल पूर्णिमाको दिन योमरी पूर्णिमाको रूपमा मनाउने चलन छ। काठमाडौं उपत्यकामा किसानहरुले मंसिरमा धान पाके पछि नयाँ अन्नबाट योमरी बनाई अन्नपूर्ण देवीलाई चढाउने चलन छ। यसरी चढाइएको योमरी चौथो दिनमा प्रसादको रूपमा ग्रहण गरिन्छ। अन्नपूर्ण देवीलाई योमरी चढाउदा खेतबाट राम्रो उब्जनी तथा घरमा धानको भकारी वर्षै भरी भरिभराउ

हुने विश्वास गरिन्छ। चार दिन पछि योमरी झिक्नुको अर्थ संचय गर्नु पर्छ भन्ने बोध गराउँछ। नयाँ घरको प्रतिस्थापनमा पनि घरको छतबाट योमरीको वर्षा गराइन्छ भने विशेष उत्सवहरूमा योमरीको माला लगाउने गरिन्छ। नेवारी समुदायमा गर्भवती महिलालाई उनको गर्भभित्र हुर्किरहेको गर्भ शिशुको सुस्वास्थ्यको कामना गर्दै पौष्टिकताले भरिपूर्ण होस् भनेर नवौँ महिनामा दही चिउरा खुवाउने क्रममा योमरी पनि खुवाइन्छ। त्यस्तैगरी बच्चाहरू दुई वर्ष देखि बाह्र वर्ष (बिच जोड वर्षको) जन्मोत्सव तथा जेष्ठ नागरिकको जङ्घु बेलामा पनि योमरीको माला लगाईदिने गरेको पाइन्छ।

योमरीको लागि ताइचिन चामलको पिठो उत्तम मानिन्छ। ताइचिन चामलको पिठोलाई उम्लेको तात्तातो पानी राखी मुछिएको डल्लोबाट स-साना डल्ला बायाँ हत्केलामा राखेर दाहिने हातको चोर औंलाको सहयाताले सानो प्वाल पारेर घुमाउदै पातलो खोक्रो शंख आकारको बनाइन्छ। नरम गरी मुछिएको चामलको पिठोको डल्लोलाई हावाबाट बचाउन सफा भिजेको मलमलको कपडाले छोप्ने गरिन्छ। योमरीको माथिल्लो भाग मन्दिरको गजुरको जस्तै चुच्चो परेको हुन्छ भने तल्लो भाग खोक्रो हुन्छ। सो खोक्रो भागमा चाकु तथा तिलको लेदो हालेर पुनः बन्द गरी बफाइन्छ। बफाउनको लागि परम्परागत रूपमा माटोको भाडामा पिंधमा प्वाल भएको “हाँसी” प्रयोग भएको पाइन्छ। आजभोलि मःमः बफाउने भाडोमा योमरी बफाउने चलन रहेको छ। योमरीमा आजभोलि खुवा, मासु, गुदपाक, मास, मुड लगायत राख्ने प्रचलन पनि रहेको छ।

काठमाडौँ उपत्यकामा योमरी मंसिर पुसको चिसो मौसममा शरीरलाई न्यानो पार्ने गहन शक्तियुक्त परिकारको रूपमा पनि लिइन्छ। योमरीमा प्रयोग हुने चामलको पिठो र चाकुले शरीरलाई चिसोबाट जोगिन आवश्यक पर्ने कार्बोहाइड्रेट, शक्ति तथा लौह जस्ता खनिज तत्व प्रदान गर्दछ। साथै यसमा प्रयोग भएको तिलले शरीरमा राम्रो चिल्लो पदार्थ (good fat) प्रदान गर्दछ।

योमरीमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	योमरी (चाकु)	योमरी (खुवा)
शक्ति (कि.क्यालरी)	२५०.३१	२०५.९३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५०.४१	४३.०४
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	५.८	५.३६
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२.८३	१.३७
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.६३	०.६
कुल भष्म (ग्राम)	१.०३	१.१६
जलांश (ग्राम)	३९.३	४८.४७
क्याल्सियम (मि.ग्रा.)	१३९.४	२८५
आइरन (मि.ग्रा.)	१.८	१.९
पोटासियम (मि.ग्रा.)	२२	२१३.१
सोडियम (मि.ग्रा.)	८.७	४७.२
जिंक (मि.ग्रा.)	१.१	१.३

नोट: माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्त्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरूको हो ।

३. चटामरी:

चटामरी ताइचिन चामलको पिठोबाट बनाइने एक प्रकारको पानी रोटी हो। परम्परा अनुसार चटामरी सिठी नःख (नेवार समुदायको चाड)मा पकाउने गरिन्छ। चटामरी चामलको पिठोलाई पानी मिसाई पातलो घोल बनाई तावामा पातलो गरी फैलाई गोलो आकार दिई ढकनले छोपेर पकाइन्छ। परम्परागत रूपमा चटामरी छोप्नको लागि माटोको ढकन प्रयोग हुँदै आएको छ। चटामरीमा प्याज, तरकारीहरू, किमा, मुड, मास, अण्डा आदि मिसाएर खाने पनि प्रचलन रहेको छ। यसरी विभिन्न खानेकुराहरू मिसाएर बनाएको चटामरीलाई “नेवारी पिज्जा” पनि भन्ने गरिन्छ।

चटामरीमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	चटामरी	भेज चटामरी
शक्ति (कि.क्यालरी)	१९८.५६	२००.५६
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	४४.१३	३७.९८
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	४.६१	५.२३
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	०.४	३.०८
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१.१८	०.४२
कुल भष्म (ग्राम)	०.४५	१.०८
जलांश (ग्राम)	४९.२३	५२.५१
क्याल्सियम (मि.ग्रा.)	१५.५	९४.४
आइरन (मि.ग्रा.)	०.६	१.३
पोटासियम (मि.ग्रा.)	१२८	१९९९
सोडियम (मि.ग्रा.)	२	२८८
जिंक (मि.ग्रा.)	१	१.१

नोट: माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरूको हो ।

४. समयबजी:

समयबजी नेवार समुदायमा विशेष पूजा पाठ गरेपछि खाइने परम्परागत खाद्य परिकारहरू सहितको खाजा हो। समयबजी एउटा अलग परिकार नभई विभिन्न परिकारहरू सहित चिउरासँग खाइन्छ। समयबजीमा हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पौष्टिक तत्वयुक्त खाद्य समुहका खाद्य पदार्थहरू समावेश गरिएको पाइन्छ। यस परिकारमा चिउरा, सुक्खा फुराएको चिउरा (जसलाई स्याबाजी पनि भनिन्छ), कालो भट्मास, बोडी, हरियो साग, मासको वः (बारा), आलु, अदुवा र मासुका विभिन्न परिकारहरू, माछा, अण्डा आदि राखिन्छ। चलनचल्ती र ठाउँ विशेष समयबजीमा समावेश गरिने परिकारहरू केहि फरक हुन सक्छ। समयबजीमा विभिन्न पोषक तत्वहरू जस्तै कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छ।

समयबजीमा पाइने पोषक तत्वहरू: (मात्रा: प्रति १०० ग्राम)

खाद्य परिकार	कार्बोहाइड्रेट	कुड प्रोटीन	कुड चिल्लो पदार्थ	कुड फाइबर	जलाम्श	शक्ति (कि.क्या.)
चिउरा (ताइचिन)	७९.९०	८.४८	१.१६	०.३५	८.५७	३६३.९६
साँधेको आलु	२३.६४	१.६७	१.७४	१.८२	६९.९४	११६.९०
साँधेको बोडी	२२.१७	१.१६	१.८३	३.२५	६३.३५	३१९.००
साँधेको बफ छोयला	१७.२७	१६.१३	३.६०	०.१५	६०.९७	१६६.००
साँधेको तोरीको साग	१.१४	२.४४	५.७५	१.१२	८८.३५	६३.३७
उसिनेको अण्डा	१.७४	१२.१०	७.५९	२.५९	७५.००	१२३.६७
सुकेको माछा	५०.९६	८.२५	१९.३०	०.३३	१३.६७	४१०.५४
भुटेको कालो भटमास	४९.२०	२३.२८	९.२०	६.८९	२.१५	३७२.७२
साँधेको अदुवा	११.८५	१.६०	१.६४	१.५१	८२.१५	६४.४३
मासको बारा	२४.५३	१३.८०	३.४०	०.३५	५६.३०	१८.४१

नोट: माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरूको हो।

समयबजी सेटमा विभिन्न खाद्य परिकारहरूको मात्रा:

खाद्य परिकार	संख्या	मात्रा
चिउरा (ताइचिन)	-	७५ ग्राम
मासको बारा	१ गोटा	७५ ग्राम
साँधेको बफ छोयला	-	७५ ग्राम
उसिनेर साँधेको आलु	-	६० ग्राम
उसिनेको अण्डा	१ गोटा	५५ ग्राम
साँधेको बोडी	-	५० ग्राम
साँधेको तोरी साग	-	५० ग्राम
भुटेर साँधेको कालो भटमास	-	१० ग्राम
तारेको सुक्खा माछा	१ गोटा	७ ग्राम
साँधेको काँचो अदुवा	-	५ ग्राम

माथि तालिकामा उल्लेख गरिएका विभिन्न खाद्य परिकारहरू राखेर समयबजीको सेट तयार गर्दा कूल तौल लगभग ४५७ ग्राम सम्म रहने र सो उपभोग गर्दा लगभग ७८४ किलो क्यालोरी शक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ।

५. मासु र मासुका परिकारहरू:

नेवारी संस्कृतिमा मासु र तिनका परिकारहरूको विशेष महत्व छ। विशेषगरी नेवारी खानामा राँगाको मासु बढी प्रचलनमा रहेको छ। रातो मासुमा (राँगा) प्रोटीन तथा फलाम खनिज तत्त्व तथा हेमोग्लोबिन प्रचुर मात्रामा पाइने र शरीरले पनि सो पोषक तत्त्वहरू सजिलैसँग सोस्न सक्ने हुँदा स्वास्थ्यको हिसाबले राम्रो मानिन्छ। नेवारी खाद्य संस्कृतिमा राँगाको मासुका साथै बोका, हाँस, कुखुराको मासुका परिकारहरू पनि उत्तिकै मात्रामा रुचाइएको पाइन्छ। राँगाको मासुको (टाउको देखि खुट्टा सम्मकै) विभिन्न परिकारहरू बनाइन्छ। राँगाको मासुको पकाएर बनाइने परिकारहरू पुकला: (वा दयाकला:), ह्याकुला, तकुला आदि रहेका छन्। हिउँदमा राँगाको छाला सहितको मासुलाई लामो समयसम्म पकाएर माटो वा धातुको बाटा वा आरीमा राखी जमाएर बनाइएको परिकार तःखा खाने प्रचलन छ। तःखा बनाउन पकाएको मासुको झोलमा भुटेको सिद्रा, ज्यामिरको अमिलो रस तथा रातो खुर्सानीको धुलो राखी पकाई जमाएको परिकारलाई सन्याखुना भनिन्छ। राँगाको परिकार बनाउन सिपालु नेवार समुदायमा राँगाको रगतको पनि परिकारहरू रहेका छन्। राँगाको रातो रगतलाई नुन, तेल, मरमसला आदि राखेर भुटेर बनाइएको परिकारलाई हिः भनिन्छ भने सेतो रगतलाई पनि त्यसै गरि बनाइएको परिकारलाई चोःहि भनिन्छ। सो परिकारलाई बफाएर पनि पकाउने गरिन्छ भने चोःहि लाई अण्डासँग मिसाएर खाने पनि प्रचलन रहेको छ। चोःहि खसीको सेतो रगतको पनि बनाउने गरिन्छ।

क) रागाँको ह्याकुला:

ह्याकुला (राँगा)मा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	ह्याकुला
शक्ति (कि.क्यालरी)	२८३.५६
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	२.७२
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	८.७७
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२६.३९
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.१०
कुल भष्म (ग्राम)	१.५३
जलांश (ग्राम)	६०.४६

ख) सुकुटी (राँगा):

राँगाको फल मासुलाई लाम्चो पातलो डोरी जस्तो आकारमा काटी अगेनामाथि धुवाँ लगाई सुकाउने गरिन्छ। यसरी सुकेको मासुलाई राँगाको सुकुटी भनिन्छ। यसको साथै सुकुटी बनाउन राँगाको मासुलाई सिधै घाममा वा ड्रायरमा समेत सुकाउने गरिन्छ। सुकुटीलाई पोलेर, साँधेर, तेलमा तारेर, अरु परिकारसँग मिसाएर खाने चलन छ। आजभोली राँगाको सुकुटीको तयारी अचार पनि प्रचलनमा रहेको छ।

सुकुटी (राँगा)मा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	सुकुटी
शक्ति (कि.क्यालरी)	२८९.३३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	९.७४
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	४१.२५
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	९.४८
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.४६
कुल भष्म (ग्राम)	५.५६
जलांश (ग्राम)	३३.४८

ग) छोयला:

छोयला अर्थात् छुयाला: (नेवारीमा पोलेको मासु) नेवारी खानामा प्रख्यात परिकार हो। छोयलाले नेवारी समुदायको भोजभतेर तथा गुठीहरूमा विशेष महत्त्व राख्दछ। छोयला सामान्यतया राँगाको मासुबाट बनाइन्छ। राँगाको फल मासु अर्थात् छाला र हाड नभएको मासु छुट्टयाई त्यसलाई लामो डोरीजस्तो बनाई काट्ने गरिन्छ। त्यसपछि सो मासुलाई दुसु (दुवै पट्टि सियोजस्तो चुच्चो भएको फलामको झिर) मा उनेर आगोमा पोल्ने गरिन्छ। छोयला पोल्न पराल तथा छवालीको आगो प्रयोग हुने गरेको छ। यसरी मासुलाई आगोमा पोल्दा कालो हुने भएकोले छोयलालाई हाकु छोयला पनि भन्ने गरिन्छ। छोयला पोलेर पाके पछि आफ्नो इच्छा अनुसार स-सानो टुक्रा बनाएर काट्ने गरिन्छ। त्यसपछि स्वाद अनुसार नुन, जिरा, अदुवा-लसुनको लेदो, रातो धुलो खुर्सानी तथा काँचो भुटेको तोरीको तेल हालेर राम्ररी हातले मोल्ने गरिन्छ। छोयला मासु पोलेर मात्र नभई उसिनेर पनि बनाउन सकिन्छ र जसलाई मना: छोयला भनिन्छ। आजकल होटल रेष्टुरेण्टहरूमा छोयला राँगाबाहेक हाँस, कुखुरा तथा खसीको मासुको समेत बनाउने गरिन्छ।

विभिन्न छोयलामा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	छोयला (राँगा)	छोयला (कुखुरा)	छोयला (हाँस)
शक्ति (कि.क्यालरी)	२०४.४९-२४०.८०	१९६.३१	४३५.९०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	३.४९-७.२०	२.१०	४.४३
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	२०.८९-२३.३४	१९.८८	२८.३६
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१०.८०-१४.२७	२६.०५	३३.८५
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.५३-०.७४	१.०४	०.१३
कुल भष्म (ग्राम)	१.२९-२.४९	२.५	५.५३
जलांश (ग्राम)	५५.२४-५८.९३	६२.४१	२७.६७

नोट: माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्त्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरूको हो।

घ) भुटनः

नेवार समुदायमा राँगाको भुँडी, नली, आन्द्रा (ठुलो र सानो दुवै), फोक्सो, कलेजो, जिब्रो, आदिको भुटन बनाई खाने प्रचलन रहेको छ। राँगाको भुँडी, नली, आन्द्रा (खाःगो) (ठुलो र सानो दुवै), फोक्सो, कलेजो, जिब्रो, आदिलाई राम्ररी सफा गरी उसिनेर तेलमा नुन, मरमसलाहरू राखेर भुटेर बनाइन्छ। त्यस्तै राँगाको तिस्यो (ढाडमा हुने एक प्रकारको सेतो नरम तन्तु) लाई उमाली पुनः भुटेर खाने चलन छ। भुटन खसीको र कुखुराको पनि बनाइन्छ। बेसन, अण्डा, नुन र मरमसलाहरू फिटेर बनाएको घोललाई फोक्सोमा फुलिने गरी भरेर त्यसलाई उसिने पछि पुनः तारेर पनि खाइन्छ जसलाई फोक्सो फ्राई पनि भनिन्छ। राँगाको गिदीलाई पनि हल्का उसिनेर तेलमा तारेर खाने प्रचलन छ। कुखुराको पांग्रालाई पनि सफा गरेर उसिनेर तारेर भुटनको रूपमा खाने गरिन्छ।

विभिन्न भुटनमा पाइने पोषक तत्त्वहरूः

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	भुटन (राँगा)	जाँति (कुखुरा)	फोक्सो फ्राई (राँगा)
शक्ति (कि.क्यालरी)	२२२.३१	१९५.१४	२२१.२५
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	०.७५	२.०	२७.७६
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	३०.१५	१९.४६	५.४१
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१०.९६	१४.१४	९.८३
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.३३	०.३३	०.१९
कुल भष्म (ग्राम)	२.०२	२.०३	२.५२
जलांश (ग्राम)	५५.७७	६४.०३	५४.२६

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	गिदी (राँगा)	जिब्रो (राँगा)	खाःगो (राँगा)	तिस्यो (राँगा)
शक्ति (कि.क्यालरी)	२८६.७२	४४६.७९	२००.०१	३४१.९३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	३.०७	१.३९	१.९९	३.७९
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१३.००	३८.२८	२४.९०	१०.५४
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२४.७१	३२.००	१०.२७	३१.६२
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.५०	०.१३	०.४६	०.५०
कुल भष्म (ग्राम)	३.०	१.२७	०.९४	२.७७
जलांश (ग्राम)	५५.६२	५५.६२	६१.४२	५०.५७

नोट: माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरु विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरुको हो।

ड) सेकुवा

सेकुवा नेवार समुदायमा मात्र नभई अन्य जातजातिमा समेत प्रख्यात परिकार हो। राँगाको फल मासुलाई स-सानो टुक्रा पारी काटेर तेल, नुन, अदुवा, लसुन र मरमसलाहरु मोलेर आगोमा सेकेर वा तावामा डामेर बनाइने परिकार हो। सेकुवा खसी, ब्रोका, बूँगर तथा कुखुराको मासुको पनि बनाइन्छ।।

सेकुवा (राँगा)मा पाइने पोषक तत्वहरु:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	सेकुवा
शक्ति (कि.क्यालरी)	२५०.८६
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	३.२३
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	२२.६३
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१६.३७
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.४५
कुल भष्म (ग्राम)	३.३२
जलांश (ग्राम)	५३.९६

च) कचिला:

कचिला नेवारी समुदायको परम्परागत मासुको परिकार हो। राँगाको काँचो फल मासुलाई किमा बनाई छालालाई स-सानो टुक्रा पारी त्यसमा नुन, तोरीको तेल, मरमसलाहरू राखी राम्ररी मोलेर तयार गरी बनाइएको विशेष परिकार हो। खाद्य स्वच्छताको दृष्टिकोणले काँचो मासुको उपभोगबाट विभिन्न पशुजन्य रोगहरू मानिसमा सर्न सक्ने समभावना भएकोले कचिलाको लागि आवश्यक मासु एकदम स्वच्छ र निरोगी पशुको हुन अत्यन्त जरुरी हुन्छ।

कचिलामा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	कचिला (काँचो)	कचिला (भुटेको)
शक्ति (कि.क्यालरी)	२८९.९९	२५४.३०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	०.४४	०.०५
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१३.१४	२३.७७
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२६.१८	१८.९०
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	२.५१	२.७०
कुल भष्म (ग्राम)	२.१४	०.४
जलांश (ग्राम)	५५.५७	५४.१३

नोट: माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमूनाहरूको हो।

छ) सपुम्हिचा:

नेवारी भाषामा “सपु” भनेको “छाला” र “म्हिचा” भनेको “थैली” भन्ने बुझिन्छ। तसर्थ “सपुम्हिचा:” भन्नाले छालाको थैली भन्ने बुझिन्छ। नेवारी संस्कृतिमा घरमा विशेष पाहुना वा ज्वाइँलाई सम्मान स्वरूप सपुम्हिचा: बनाई खुवाउने चलन रही आएको छ। सपुम्हिचा: बनाउन राँगाको अमाशयको पत्रे सफा गरी सानो पारी काट्ने गरिन्छ। त्यसको पत्र छुटाई थैली जस्तो बनाउने गरिन्छ। त्यसरी तयार पारिएको थैलीमा राँगाको हड्डीभित्रको बोसो, स्य: भरिन्छ र धागोले बाध्ने गरिन्छ। यसरी

बनाएको सपुम्हिका:लाई उसिनेर चिसो भएपछि, तेलमा तारिन्छ। यसरी तारेर तयार गरेको सपुम्हिका:मा माथिबाट नुन तथा मरमसलाहरू छर्केर खाने चलन छ।

सपुम्हिका:मा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	सपुम्हिका:
शक्ति (कि.क्यालरी)	७५५.८३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	०.१८
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	७.८२
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	८०.४२
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.२
कुल भष्म (ग्राम)	०.०९
जलांश (ग्राम)	११.२७

६. ग्वार्मरी वा गोरमरी:

नेवारी समुदायमा ग्वार्मरी वा गोरमरी एक विशेष परिकार हो। मैदामा नुन हाली मुछेर केहि समय किन्वन गरिएको नुनिलो मैदालाई स-सानो डल्लो बनाई तेलमा तारेर ग्वार्मरी बनाउने गरिन्छ। ग्वार्मरी नेवारी संस्कृतिमा बिहानको नास्ता वा दिउँसो खाजाको रूपमा खाने चलन छ।

ग्वार्मरी वा गोरमरीमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	ग्वार्मरी वा गोरमरी
शक्ति (कि.क्यालरी)	३५७.७३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	४१.७२
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	५.४८
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१८.७७
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.६८
कुल भष्म (ग्राम)	०.२५
जलांश (ग्राम)	३३.१
क्याल्सियम (मि.ग्रा.)	१७
आइरन (मि.ग्रा.)	१
पोटासियम (मि.ग्रा.)	७६.१
सोडियम (मि.ग्रा.)	२८०.४
जिंक (मि.ग्रा.)	०.५

नोट: माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमुनाहरूको हो।

खण्ड ३

परम्परागत लिम्बू खाद्य परिकारहरुबारे जानकारी:

परम्परागत लिम्बू खाद्य परिकारहरूबारे जानकारी:

नेपालमा बसेबास गर्ने विभिन्न आदिवासी जनजातिहरूमध्ये किरात समुदाय अन्तर्गतको लिम्बू जाति पनि पर्दछ। लिम्बूहरूको आफ्नै सम्पन्न सभ्यता र इतिहास रहेको छ। राष्ट्रिय जनसंख्या तथा आवास जनगणना, वि. स. २०७८ अनुसार नेपालमा याक्थुङ लिम्बूहरू ४,१४,७०४ को संख्यामा रहेको देखाउदछ। लिम्बूहरू विशेषतः नेपालका पूर्वी जिल्लाहरू ताप्लेजुङ, पाँचथर, इलाम, संखुवासभा, तेह्रथुम, धनकुटा, सुनसरी, मोरङमा बसोबास गरेता पनि अवसर तथा रोजगारीको खोजीमा आजकल अन्य जिल्लाहरूमा पनि बसोबास गरेको तथ्यांक पाइन्छ। नेपाल बाहेक लिम्बूहरू भारतको सिक्किम, पश्चिम बंगाल, कालिम्पोङ मात्र नभई भुटान, बर्मा, थाइल्याण्ड जस्ता मुलुकहरूमा पनि बसोबास गर्दै आएको पाइन्छ। तर आजको विश्वव्यापिकरणको असरका कारण अन्य जात जाति छरिए झैं लिम्बू जाति पनि आफ्नो थातथलो छोडेर विकसित मुलुकहरूमा बसाई सर्ने प्रकृया द्रुत गतिमा भई रहेको पाइन्छ।

नेपालको कूल जनसंख्याको १.४२ प्रतिशत रहेको लिम्बू समाज मौलिक तथा परम्परागत ज्ञान र सिपहरूको भण्डार पनि मानिन्छ तर लिम्बू जातिमा यथावत मौलिक तथा परम्परागत ज्ञानहरू एक पुस्ता देखि अर्को पुस्तामा सामान्यतया मौखिक रूपमा हस्तान्तरण हुदै आएको पाइन्छ। अभिलेखिकरणको कमि, समयसँगै आएको आधुनिकिकरण वा सामाजिक परिवर्तनका साथै अवसर र उज्ज्वल भविष्यको खोजीमा बसाई सराईका कारण लिम्बूहरूसँग भएका ती मौलिक ज्ञान क्रमिक रूपमा लोप हुने अवस्था नआउला भन्न सकिदैन। तसर्थ कुनै पनि खाद्य संस्कृती सम्बन्धी परम्परागत ज्ञान र उपभोग चलनबारे खोज, अध्ययन तथा दस्तावेजीकरण हुन अति आवश्यक छ।

विविध लिम्बू खाद्य परिकारहरू मध्ये काठमाडौंमा व्यवसायीक रूपमा तयार गरी होटल तथा रेष्टुरेण्टहरूमा विक्री तथा उपभोग गरिने लिम्बू खाद्य परिकारहरू र उक्त परिकारहरू बनाउन प्रयोग गरिने मसलाजन्य लगायतका अन्य कच्चा खाद्य पदार्थहरू समेत यस पुस्तिकामा समेटिएको छ।

परम्परागत लिम्बू खाद्य परिकारहरुः



सुक्खा किनिमा



फाक्सा तरकारी



@thegundruk.com
सुँगुरको खुट्टाको अचार*



अप्रशोधित याङ्बेन (बायाँ) र प्रशोधित याङ्बेन (दायाँ)



फाक्सा-याङ्बेन-रक्ति तरकारी



सिंगो सारग्याङमा (बायाँ) र सारग्याङमा (दायाँ)



मकै च्याँखलाको भात**

* तस्विर thegundruk.com बाट लिइएको हो ।

** तस्विर गूगलबाट लिइएको हो ।



विभिन्न प्रजातिका चिम्फिड



विभिन्न प्रजातिका खानाकपा



सिस्नुको तिहुन



वाम्युक/तिते बनाउन आवश्यक कच्चा पदार्थहरु



वाम्युक



भात हालेको वाम्युक



च्यौंछला हालेको वाम्युक

१. किनिमा/चेम्बिखिक:

किनिमा लिम्बू समुदायमा मात्र सिमित नभई राई र याख्खा समुदायहरूले समेत खाने गरेको पाइन्छ। यदपी किनिमा बनाउने तौर तरिका भने समुदाय अनुसार केहि फरक पाइन्छ।

मानवशास्त्री तथा इतिहासकारहरूले भट्मास किण्वन गरी दाउची वा ताउशी बनाउने प्रकृयाको शुरुवात दक्षिणी चिनको हान राज्यकालमा २०६ इसा पूर्वमा भएको दावी गरेको पाइन्छ। यहाँबाट भट्मास किण्वन गरी विभिन्न परिकार बनाउने विधि र शीप अन्यत्र फैलिएको मानिन्छ। यसै गरी नेपालमा पनि इसा पूर्व ६२५ देखि इस्वी सम्वत १००मा किरात कालमा समेत भट्मास किण्वन गरी किनिमा बनाउने विधि यथावत रहेको मानिन्छ। किनिमा शब्द लिम्बू भाषामा रहेको (की = किण्वन गरिएको र नामबा = बासना) हुनाले किनिमा बनाएर उपभोग गर्ने पहिलो समुदाय पनि लिम्बू भएको हुन सक्ने दावी पनि विज्ञहरूको रहेको पाइन्छ। लिम्बू भाषामा किनिमालाई चेम्बिखिक पनि भनिन्छ।

किनिमा भट्मासलाई उसिनेर ढिकी वा ओखलीमा थिची न्यानो ठाउँमा गुम्साएर राखी बनाउने गरिन्छ। किण्वन प्रकृयालाई सहज बनाउन किनिमा बनाउदा थोरै सफा खरानी समेत हाल्ने गरिन्छ। किनिमा बनाउदा यसरी खरानी हाल्नुको कारण किनिमा किण्वन प्रकृयामा सकृय भूमिका खेल्ने शुक्ष्मजीवहरूको लागि उचित क्षारीय वातावरण तयार पार्नु हो।

किनिमा किण्वन गरिएको क्षारीय वर्गको खाद्य पदार्थमा पर्दछ। संसारमा फलफूल तथा तरकारी किण्वन गरी तयार गरिने खाद्य पदार्थहरू अधिक्तम अम्लीय वर्गमा पर्दछन् तर दक्षिण पूर्वी एसिया र अफ्रिका महादेशका केहि देशहरूमा दलहन वा तेलहनलाई किण्वन गरी तयार पारिने खाद्य पदार्थहरू भने क्षारीय वर्गमा पर्दछन्। यस वर्गमा पर्ने अधिक्तम खाद्य पदार्थहरूको किण्वन प्रकृयामा शुद्ध (mono culture) एक मात्र नभई बहु प्रजातिका शुक्ष्मजीवहरू (multi culture) को भुमिका रहेको हुन्छ। किनिमाको किण्वन प्रकृयामा *Bacillus spp.* (*B. cereus*, *B. circulans*, *B. licheniformis*, *B. thuringiensis*, *B. sphaericus* आदि), ल्याक्टिक एसिड उत्पादन गर्ने क्षमता भएका व्याक्टेरिया (Lactic acid bacteria), केहि प्रजातिका खमिर (yeast) र दुसी (mold)को सहभागिता रहेको विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानहरूले देखाएको छ। यदपी भट्मासबाट

किनिमा बन्न मुख्य भुमिका *Bacillus subtilis* को रहेको पाइन्छ। *Bacillus* प्रजातिका ब्याक्टेरिया ३०-३५ डि.से. तापक्रममा बढी क्रियशिल रहने भएकोले पनि किनिमा बनाउँदा न्यानो तापक्रमको आवश्यक पर्दछ। किनिमा तयार हुँदा उत्पन्न हुने च्याप च्याप लाग्ने लस्सा पनि यिनै *Bacillus* ले भट्मासमा भएको प्रोटीनलाई टुक्र्याएर त्यसको आधार अंश स-साना एमिनो एसिड (λ -polyglutamic acid: PGA)मा परिणत गरेर हुन्छ। किनिमामा कडा एम्मोनिकल बासना र मासुको जस्तै स्वाद (Umami) पनि यिनै प्रोटीनका अंशहरूले दिने हो।

किण्वन प्रक्रियाका कारण भट्मासमा पाइने जटिल सर्करा (complex carbohydrates) टुक्रिएर पाचनशिल अंशहरूमा परिणत हुने र प्रोटीन आधार अंश एमिनो एसिडमा टुक्रिने भएको कारण भट्मासको तुलनामा किनिमा बढी पाचनशील र पौष्टिक मानिन्छ।

किनिमा खैरो, कालो र सेतो भट्मासबाट बनाउन सकिन्छ र भट्मासमा पाइने प्राकृतिक शुक्ष्मजीवहरूको सहायताले किण्वन हुने भएकोले भट्मास उसिन्दा प्रेसरकुकरमा लामो समय सिट्टी लगाउन उचित मानिन्दैन। साथै ढिकी वा खलमा कुटिएको भट्मासलाई डालो वा थुन्सेमा गुम्साउन अगावै केरा वा धुसुरे (*Colebrookea oppositifolia* Sm.), निमारो (*Ficus auriculata* Lour.), उन्यू (*Athyrium* sp.) को पात विछ्याउने गरिन्छ। साथै मौसम र स्थान विशेष साल, फर्सी, इस्कुस् लगायत ठाउँ विशेष पाइने अन्य वनस्पतिका पातहरू समेत प्रयोग गरिएको पाइन्छ। यी पातहरूले भट्मास किण्वन गर्ने शुक्ष्मजीव *Bacillus* spp. आपूर्ति गर्न सहयोग गर्नुका साथै ती शुक्ष्मजीवलाई किण्वन गर्न आवश्यक पर्ने न्यानोपन पनि प्रदान गर्दछ। आजकल बसाइँ सराईको कारण नयाँ ठाउँमा यी वनस्पति नपाइने हुँदा पातको सट्टा सफा कागज वा प्लाष्टिक समेत विछ्याउने चलन बढेको पाइन्छ। यसरी तयार पारिएको किनिमा ताजा रूपमा कम समयमात्र उपभोग गर्न मिल्ने भएकोले लामो समयसम्म संरक्षण गर्न घाममा सुकाउने चलन छ। सुकाएको किनिमा राम्ररी प्याक गरेको खण्डमा वर्ष दिनसम्म पनि उपभोग गर्न सकिन्छ।

किनिमा प्राय अचार वा तिहुन वा अन्य तरकारीहरूमा मिसाएर उपभोग गरिन्छ।

किनिमामा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	ताजा किनिमा	सुक्खा किनिमा
शक्ति (कि.क्यालरी)	१५१.८०	३५१.०० - ४४३.००
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१३.३२	१४.१९ - ३९.७३
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	८.३५	१६.०३ - ३४.७२
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	७.२४	१६.०५ - ३६.१६
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	५.७४	६.८९ - १५.६५
कुल भष्म (ग्राम)	१.४८	४.५७ - ५.२७
जलांश (ग्राम)	६३.८७	९.९९ - १३.०३

२. याइबेन/खाने झ्याउः

याइबेनलाई नेपालीमा खाने झ्याउ (Edible lichen) भनिन्छ। झ्याउ दुई जीवहरू; ढुसी (Fungi) र लेउ (Algae)को सहजीवी सम्बन्धबाट बनेको हुन्छ। यहि कारण अन्य वनस्पति हुर्कन नसक्ने चरम अनुपयुक्त वातावरणमा समेत झ्याउ उम्रन्छ। विभिन्न समयमा गरिएका अध्ययन अनुसार नेपालमा १०७८ प्रजातिका झ्याउहरू पाइएको उल्लेख गरिएको पाइन्छ। नेपालमा बसोबास गर्ने विभिन्न जनजाति मध्ये विशेष गरी लिम्बू, राई, तामाङ्ग र शेर्पाहरूमा झ्याउ उपभोग गर्ने चलन बढी पाइन्छ। नेपालमा खानको लागि संकलन गरिने झ्याउहरू भने सामुन्द्रिक सतहबाट १४१० देखि ३६०० मिटरसम्मको उचाईमा उम्रने निम्नानुसार झ्याउहरू पर्दछन्:

- *Everniastrum sp. (E. cirrhatum & E. nepalensis)*
- *Heterodermia sp.*
- *Hypotrachyna nepalensis*
- *Parmotrema centratum*
- *Parmelia nepalense*
- *Ramalina sp. (R. conduplicans, R. farinacea, R. sinensis & R. subfarinacea)*
- *Thamnolia sp.*
- *Usnea sp. (U. thomsonii)*

नेपालमा अन्य जातजातिले इयाउ उपभोग गरेता पनि यहाँ लिम्बू समुदायले याड्बेन उपभोग गर्ने चलनको मात्र चर्चा गरिएको छ। जङ्गलबाट संकलन गरिएको अप्रशोधित याड्बेन तितो खिहि-याउने स्वादको हुने भएकोले यसलाई प्रशोधन गरेर खाने प्रचलन छ। याड्बेनमा प्राकृतिक रूपमा पाइने Usnic acid, Fumarprotocetraric acid जस्ता यौगिकहरूले तितोपन दिने गर्दछ। अप्रशोधित याड्बेनको रंग जैतुन हरियो, खरानी रंग वा कालो रंगको हुने गर्दछ। याड्बेन संकलन गरे पछि त्यसको तितो खिहि-याउनेपना हटाउन पानीमा थोरै खरानी राखी उमाल्ने गरिन्छ। खरानीले पानीलाई क्षारीय गुण दिन्छ जसको कारण याड्बेनमा पाइने तितोपन दिने र खिहि-याउने यौगिकहरू सजिलै पानीमा निस्किएर तिनको मात्रामा कमि आउँदछ। खरानी पानीमा उमालिएको याड्बेनलाई प्रसस्त सफा पानीमा खरानीको चिप्लोपन नहटेसम्म पखालिन्छ। पखालिएको याड्बेन तरकारी वा अचार बनाएर खान सकिन्छ तर लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सुकाएर राख्ने चलन छ। यसरी तयार गरिएको याड्बेनलाई प्रशोधित याड्बेन भनिन्छ र यसको रंग गाडा खैरो वा कालो हुने गर्दछ। यद्यपि प्रशोधित कालो याड्बेनको तुलनामा खैरो याड्बेन केहि तितो हुने गर्दछ। साथै विषालु बनस्पतिमा उम्रिएको याड्बेन उपभोग गर्न उचित मानिदैन।

याड्बेन लिम्बू समुदायको मौलिक खाद्य परिकार मानिन्छ। विशेषत याड्बेन अलग्गै नपकाई सुँगुरको मासु, रगत, भिन्ड्याँस आदिमा मिसाएर पकाउने चलन बढी पाइन्छ। शाकाहारीहरूले पनिरमा समेत याड्बेन मिसाएर उपभोग गरेको पाइन्छ। प्रशोधन गरी सुकाएर राखिएको याड्बेन तातो पानीमा भिजाएर पानी तर्काई तरकारीमा हालेर पकाइन्छ।

सुक्खा प्रशोधित याङ्बेनमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	सुक्खा प्रशोधित याङ्बेन
शक्ति (कि.क्यालरी)	२३६.२१ - २४९.२३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५०.६७ - ५५.५८
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	५.०८ - ७.५४
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	०.४३ - ०.५०
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१९.९४ - २४.०६
कुल भष्म (ग्राम)	४.०० - ४.१८
जलांश (ग्राम)	१०.०९ - १५.०२

३. सुँगुरको मासु र तिनका परिकारहरू:

लिम्बू खाद्य संस्कृतिमा मासुको विशेष स्थान छ। मासुको श्रोतको रूपमा सुँगुरको मासुले प्रमुख अंश ओगटेको पाइन्छ। सुँगुरको मासुलाई लिम्बू भाषामा “फाक्सा” भनिन्छ। अन्य पशुजन्य मासुको तुलनामा सुँगुरको मासुमा बोसोको मात्रा केहि बढी हुने भएता पनि अधिकतम बोसो छालाको भित्री भागमा तह परेर बसेको हुन्छ। अन्य चौपाया (खसि, राँगा)को बोसोको तुलनामा सुँगुरको बोसोमा संतृप्त चिल्लो (Saturated Fatty Acids)को मात्रा कम र असंतृप्त चिल्लो (Unsaturated Fatty Acids)को मात्रा बढी हुन्छ। स्वास्थ्यको लागि संतृप्तभन्दा असंतृप्त चिल्लो लाभदायक मानिन्छ। त्यसै गरी मानव शरीरले दैनिक शारिरीक कृयाकलाप र विकासको लागि आवश्यक पर्ने Essential fatty acids पर्याप्त मात्रामा बनाउन नसक्ने भएकोले खानाबाट आपूर्ति गर्नु पर्ने हुन्छ। यस किसिमको Essential fatty acids विशेषत Linoleic acid र Alfa-linolenic acid पनि सुँगुरको बोसोमा बढी मात्रामा पाइन्छ।

लिम्बू समुदायमा सुँगुरको मासु विभिन्न तरिकाले पकाएर खाने चलन छ। सुँगुरको मासु वा भिन्ड्याँसमा याङ्बेन र रगत मिसाएर पकाउने चलन छ। यसरी पकाउदा मासुमा प्राकृतिक रूपमा नपाइने रेशाजन्य पदार्थको आपूर्ति याङ्बेनले गर्दछ। साथै रगतको प्रयोगले मासुमा प्रोटीनको मात्रा बढ्न जान्छ।

क) फाक्सा (सुँगुरको मासु):

सुँगुरको मासुमा प्याज, लसुन, अदुवा, नुन र अन्य मरमसला मिलाई पकाएको तरकारीलाई लिम्बू भाषामा फाक्सा भनिन्छ।

फाक्सा तरकारीमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	फाक्सा तरकारी
शक्ति (कि.क्यालरी)	३६२.४८
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१.५६
क्रुड प्रोटिन (ग्राम)	२२.२३
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२९.७०
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.७९
कुल भष्म (ग्राम)	१.८२
जलांश (ग्राम)	४३.९०

नोट: सुँगुरको मासुको तरकारी पकाउदा प्रयोग गरिने मासु सुँगुरको कुन भाग वा अंगबाट लिइएको हो जस्तै: पेटको भाग, खुट्टाको भाग, ढाँडको भाग, टाउकोको भाग, भित्र्याँस आदिको आधारमा तरकारीको पोषक तत्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमूनाको हो।

ख) फाक्सा-याङ्बेन-रक्ति तरकारी:

सुँगुरको मासुमा याङ्बेन (प्रशोधित) र सुँगुरको रगत हालेर पकाएको तरकारी हो। स्वादको लागि नुन र मरमसलाहरू पनि हालेर पकाउने गरिन्छ।

फाक्स-याड्बेन-रक्ति तरकारीमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	फाक्स-याड्बेन-रक्ति तरकारी
शक्ति (कि.क्यालरी)	३११.९२ - ३३८.२८
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५.३४ - ७.८६
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	११.३९ - १८.५९
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२७.१० - २७.४७
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	२.२९ - २.४२
कुल भष्म (ग्राम)	१.८७ - २.९१
जलांश (ग्राम)	४४.४४ - ५२.४८

नोट: फाक्स-याड्बेन-रक्ति तरकारी पकाउदा प्रयोग गरिने कच्चा पदार्थहरू जस्तै: मासु, भिन्ड्याँस, याड्बेन, रगत आदिको मात्राको आधारमा तरकारीको पोषक तत्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमूनाको हो।

ग) सारगयाडमा:

सारगयाडमा लिम्बू समुदायको विशेष मासुजन्य खाद्य परिकार हो। विशेष गरेर चाडपर्वको बेला सारगयाडमा बनाउने चलन छ। सारगयाडमा एक किसिमको ससेज हो र यो बनाउनको लागि सफा गरिएको सुँगुरको ठूलो आन्द्रा प्रयोग गरिन्छ। सुँगुरको बोसोयुक्त मासु, मुटु, कलेजो मसिनो गरी किमा बनाई याड्बेन (प्रशोधित) र रगत मोलिन्छ। स्वादको लागि अदुवा, लसुन र नुन हाल्ने गरिन्छ भने थप मरमसला (चिम्फिड, खानाकपा आदि) पनि हाल्न सकिन्छ। यसरी सबै मोलिएको मासुलाई आन्द्रामा टम्म भरिन्छ। मासु भर्न अगावै आन्द्राको एकापट्टीको मुख धागोले बाँधेर बन्द गरिन्छ र भरिए पछि अर्को मुख पनि बाँधिन्छ। त्यस पछि भरिएको आन्द्रालाई उम्लेको पानीमा डुबाई भित्री भाग पाक्ने गरी उसिने पछि सारगयाडमा तयार हुन्छ। उसिनेको सिंगो सारगयाडमा पातलो चाना पारी काटेर त्यतिकै वा थोरै तेल राखी तावा वा कराहीमा डामेर खाने चलन छ।

सारगयाडमामा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	सारगयाडमा
शक्ति (कि.क्यालरी)	३०२.२१
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	७.९९
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१३.७०
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२३.९५
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१.५८
कुल भष्म (ग्राम)	१.२३
जलांश (ग्राम)	५१.५५

नोट: सारगयाडमा बनाउदा प्रयोग गरिने अन्य कच्चा पदार्थहरू जस्तै: चामल, याइबेन, मासु, भिन्ड्याँस, रगत, नुन, मरमसला आदिको प्रयोग र मात्रा अनुसार तयार गरिएको सारगयाडमाको पोषक तत्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमूनाको हो।

४. सुँगुरको खुट्टाको अचार:

लिम्बू समुदायको खाद्य संस्कृतिमा अचार निकै महत्वपूर्ण मानिन्छ। विशेषतः तेलहन (फिलिङ्गे वा झुसे तिल, फर्सीको वियाँ, भट्मास आदि)बाट सुक्खा धुलो अचार बनाउने चलन छ। तर त्यतिमा मात्र सिमित नरही मासुजन्य अचार पनि उत्तिनै बनाउने चलन छ। सुँगुरको खुट्टा भाग (घुँडादेखि खूरसम्म)को अचार बनाएर तत्काल उपभोग गर्ने वा सफा भाँडोमा भरेर विक्रो लगाई भण्डार गरेर केहि महिनासम्म उपभोग गर्ने चलन छ। यसरी बनाइएको खुट्टाको अचार भर्दा भाँडोमा खाली रहेको ठाउँ पकाउँदा पग्लिएको सुँगुरकै बोसोले टम्म भरिन्छ। अचार बनाउनको लागि सुँगुरका खुट्टाहरू राम्ररी सफा गरेर आवश्यक टुक्रा पारी नुन, मरमसला र कागतिको चूक वा अमिलो रस हालेर बनाइन्छ। सुँगुरको खुट्टामा अधिक मात्रामा कोलाजेन (Collagen) पाइन्छ।

सुँगुरको खुट्टाको अचारमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	सुँगुर खुट्टाको अचार
शक्ति (कि.क्यालरी)	५८९.९८
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१२.१५
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१४.३३
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	५३.८०
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१.९५
कुल भष्म (ग्राम)	३.८५
जलांश (ग्राम)	१३.९५

५. मकै च्याँखलाको भात:

अधित्तम लिम्बूहरू मध्य पहाडी भेगमा बसोबास गर्ने भएकोले उनीहरूको दैनिक खानामा सोही भूगोलमा फल्ने अनाजले मुख्य अंश ओगटेको पाइन्छ जसमध्ये मकै पनि एक पर्दछ। सुकेको मकैलाई जाँतो वा मिलमा पिसेर तयार पारिएको च्याँखलाबाट भात पकाउने गरिन्छ। मकैको रंग अनुसार तयारी च्याँखला र भात दुवैको रंग सोही अनुरूप हुने गर्दछ। रंगको आधारमा फिक्का सेतोभन्दा पहिलो च्याँखलामा बिटा-क्यारोटिनको (Beta-carotene) मात्रा बढी हुने हुनाले पौष्टिकताको आधारमा राम्रो मानिन्छ। तर मकैमा Lysine र tryptophan जस्ता मानव शरीर वृद्धि र विकासको लागि अत्यावश्यक तर शरीरले आफै उत्पादन गर्न नसक्ने एमिनो एसिड कम मात्रामा पाइने भएकोले च्याँखलाको भात नियमित लामो समयसम्म खान उचित मानिदैन। साथै च्याँखलाको भातसँग तिहुन वा तरकारीको रूपमा दाल वा गोडामुडी खाए माथि उल्लेखित एमिनो एसिडहरूको आपूर्ति गर्न सहयोग पुग्दछ।

मकै च्याँखलाको भातमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	मकै च्याँखलाको भात
शक्ति (कि.क्यालरी)	७३.४०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१५.९६
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१.१९
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	०.५३
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.०२
कुल भष्म (ग्राम)	०.१०
जलांश (ग्राम)	८२.२०

६. वाम्युक:

वाम्युक लिम्बू समुदायको मौलिक खाद्य परिकार मध्ये एक हो। राई भाषामा वाचिपा भनिन्छ भने नेपालीमा यसको स्वाद तितो हुने भएकोले तिते भन्ने गरिन्छ। वाम्युक विशेष गरी चाडपर्व वा अन्य कुनै विशेष अवसरमा छिप्पिएको लोकल कुखुरा काटेको अवसरमा बनाउने चलन छ। कुखुराको बध गरिसकेपछि पखेटा र पुच्छरका छिप्पिएका ठूला रंगिन प्वाँखहरू सबै उखेलिन्छ। बाँकी रहेका साना मसिना प्वाँख र भुत्ला सबै डढ्ने गरी कुखुरालाई आगोमा पोलिन्छ। यसरी पोल्दा प्वाँखहरू डढेर कालो हुन्छ र घुम्रिएर फेदमा डल्ला पर्दछ। यही डढेको कालो भुत्ला र प्वाँख जम्मा गरिन्छ। कुखुराको टाउको, मुटु, कलेजो, जाँते, पखेटा, खुट्टा, आन्द्रा आदि सफा गरिन्छ र मसिनो किमा पारिन्छ। घिउ वा तेलमा प्याज, लसुन, अदुवा हालेर किमालाई भुटिन्छ। स्वाद अनुसार नुन र अन्य मरमसला हालेर पुनः नपाकेसम्म पकाइन्छ। पाक्ने बेला टमाटर हालेर चलाई पकाइन्छ।

ठाउँ विशेष यसरी तयार गरिएको वाम्युकलाई तीन तरिकाले खाने चलन पाइन्छ। कतिपय ठाउँमा वाम्युक सिधै खाने चलन छ। तर वाम्युक थोरै हुने हुँदा वाम्युक पाके पछि चामल वा च्याँखलाको भात हालेर केहि समय भुटेर पनि खाने चलन पाइन्छ। साथै जाडो महिनामा वाम्युकमा झोल हालेर पनि खाने गरेको पाइन्छ।

वाम्युक बनाउन प्रयोग गरिने कच्चा पदार्थहरूमा कुखुराको प्वाँखमा केराटिन (Keratin) भन्ने प्रोटीन अधिक मात्रामा पाइएता पनि मानव शरीरले सजिलै पचाउन सक्दैन।

विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानहरूले कुखुराको प्वाँखबाट निकालिएको अप्रशोधित (अम्ल वा क्षारसँग प्रतिक्रिया नगराईएको) केराटिन करिब २०% मात्र पाचनशील अवस्थामा पाइएको देखाएको छ। तसर्थ वाम्युक बनाउदा डढेको प्वाँख पौष्टिकताको कोणबाट नभई तितो स्वाद दिनको लागि प्रयोग भएको हुन सक्छ। त्यसै गरी वाम्युक बनाउदा हालिने अन्य कुखुराका अंगहरू जस्तै: खुट्टामा अधिक मात्रामा कोलाजेन (Collagen), पखेटा र टाउकोमा भिटामिन बी र खनिज तत्वहरू, मुटु-कलेजो-जाँते-आन्द्रा आदिमा पाचनशील प्रोटीन पाइने भएबाट वाम्युक पोषिलो परिकार मानिन्छ।

वाम्युकमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	वाम्युक	भात-वाम्युक	च्याँखला-वाम्युक
शक्ति (कि.क्यालरी)	४४४.९७	२८९.६५	२३३.९९
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	८.२८	१३.४६	८.४२
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	१९.६४	१५.९६	१४.५२
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	३७.३६	१९.११	१५.८०
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१.३८	०.७५	०.९२
कुल भष्म (ग्राम)	१०.६३	५.३०	४.२३
जलांश (ग्राम)	२२.७०	४५.४२	५६.११

नोट: वाम्युक बनाउदा प्रयोग गरिने अन्य कच्चा पदार्थहरू जस्तै: भात, च्याँखला, मासु, पखेटा, खुट्टा, भिन्ड्याँस, नुन, मरमसला आदिको प्रयोग र मात्रा अनुसार तयार गरिएको वाम्युकको पोषक तत्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमूनाको हो।

७. सिस्नु/सघी सुम्बक:

अन्य समुदायमा जस्तै लिम्बू समुदायमा पनि सिस्नुको तिहुन खाने प्रचलन छ। अनिकालको समयमा सिस्नुको जरा समेत खाएर जीवन धानेको कथाहरू सुन्न

पाइन्छ। सिस्नु *Urtica dioica* L. प्रजातिका वनस्पतिको कलिला मुना, पात र फूल खाने गरिन्छ। त्यसै गरी पात्ले सिस्नु *Laportea terminalis* Wight पनि खाने चलन छ। विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानले सिस्नुमा मानव शरीरमा भिटामिन ए बन्नको लागि आवश्यक बेटा-क्यारोटेन (Beta-carotene) प्रसस्त मात्रामा पाइने देखाएको छ। साथै क्याल्सियमको लागि उत्तम र म्याग्नेसियमको लागि असल श्रोत मानिन्छ। सिस्नु डायटरी फाइबरको समेत उत्तम श्रोत मानिन्छ। सिस्नु पकाउन तेल वा घिउ आवश्यक पर्दैन। उम्लेको चौलानीमा मकैको पिठो, बेसार, लसुन र नुन हालेर पिठो पाक्ने गरी पकाइन्छ। त्यस पश्चात सफा गरिएको सिस्नु हालेर चलाउँदै पात र डाँठ नगलेसम्म घोट्टै पकाइन्छ। सिस्नुमा मिल्ने मसलामा टिमुर र खानाकपा मानिन्छ। यसरी गल्ने गरी पकाइएको सिस्नु लस्सादार र चिप्लो हुन्छ। ठाउँ विशेष खान अगाडि तोरीको तेलमा लसुन र सुक्खा खुर्सानी फुन्ध्याएर झात्रे वा सिंगो कालो मासको दालसँग मिसाएर पकाउने चलन पनि पाइन्छ।

सिंगो कालो मासको दाल मिश्रित सिस्नुको तिहुनमा पाइने पोषक तत्वहरू:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	दाल-सिस्नु तिहुन
शक्ति (कि.क्यालरी)	३६.३९
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	४.४१
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	२.८१
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	०.९५
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.४
कुल भष्म (ग्राम)	१.३६
जलांश (ग्राम)	९०.३४

नोट: सिस्नुको तिहुन बनाउदा प्रयोग गरिने अन्य कच्चा पदार्थहरू जस्तै: भात, च्याँखला, मकैको पिठो, कालो मासको दाल, नुन, तेल र मरमसला आदिको प्रयोग र मात्रा अनुसार तयार गरिएको तिहुनको पोषक तत्वहरूको मात्रा फरक पर्दछ। माथि प्रस्तुत गरिएका पोषक तत्वका मानहरू विश्लेषण गर्न यस प्रयोगशालामा प्राप्त नमूनाको हो।

८. चिम्फिडः

चिम्फिडलाई नेपालीमा बुढो औषधी वा भोटे जिरा भनिन्छ। लिम्बू समुदायमा चिम्फिडको बीउलाई मसलाको रूपमा उपभोग गर्ने चलन छ। विश्वमा १२० प्रजातिका चिम्फिड पाइएता पनि विभिन्न श्रोतहरू अनुसार नेपालमा भने हालसम्म जम्मा १० प्रजातिहरू (*Heracleum brunonis*, *H. candicans*, *H. canescens*, *H. lallii*, *H. nepalense*, *H. obtusifolium*, *H. sphondylium*, *H. sublineare*, *H. wallichii* & *H. woodii*) अभिलेखिकरण गरिएको पाइएको छ। प्रजाति विशेष चिम्फिडको बोट सामुन्द्रिक सतहबाट १८०० मिटर देखि ४६०० मिटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ।

नेपालमा बसोबास गर्ने अन्य समुदायहरूले चिम्फिडलाई औषधीको रूपमा प्रयोग गरेको अभिलेख थुप्रै पाइएता पनि लिम्बू समुदायले मात्र खानको लागि प्रयोग गरेको पाइन्छ। चिम्फिड बासनादार भएकोले मसलाको रूपमा मासुजन्य तरकारी, अचार तथा धुलोजन्य छोप आदिमा र दाल झान्नको निम्ति प्रयोग गरिन्छ।

चिम्फिडको फूलमा दाना लागेर छिप्पिए पछि ती बासनादार दानाहरू नै सुकाएर भण्डार गरी पछिसम्म मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। अध्ययन अनुसन्धानबाट चिम्फिडमा विभिन्न प्रकारका coumarin तत्त्वहरू पाइने देखाएको छ। थोरै मात्रामा उपभोग गर्दा यी तत्त्वहरूले मानव स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पुऱ्याउदछ भने आवश्यकताभन्दा बढी उपभोग गरे नकारात्मक असर पुग्ने समेत उल्लेख गरेको छ। साथै गर्भावति महिलाले चिम्फिड उपभोग नगर्न समेत सुझाव दिइएको छ। तसर्थ चिम्फिड मसलाको रूपमा मात्र उपभोग गर्न उचित मानिन्छ।

चिम्फिडमा पाइने पोषक तत्त्वहरू:

पोषक तत्त्व (प्रति १०० ग्राम)	चिम्फिड
शक्ति (कि.क्यालरी)	२२५.९५ - २४४.८३
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१९.९९ - २९.५५
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	११.४९ - २३.१०
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	७.५५ - ८.८८
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	३३.७५ - ३६.२१
कुल भष्म (ग्राम)	३.७४ - ७.४२
जलांश (ग्राम)	१०.३३ - ११.३३

९. खानाकपा:

लिम्बू समुदायमा खाइने अर्को मसलाजन्य पदार्थ खानाकपा हो। *Tetradium fraxinifolium* (*Euodia fraxinifolia*) प्रजातिको वनस्पतिको छिप्पिएको फल सुकाएपछि भित्री दाना वा बियाँ हटाई बाहिरको खस्रो बोक्रा वा खोष्टा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको खोस्टा झलक देखदा चार पुष्पदल भएको फूल जस्तै देखिन्छ। पातलो र लचिलो खोस्टा भएको खानाकपा कम बासनादार तर बाक्लो र कडा खोस्टा भएमा बढी बासनादार हुन्छ। खानाकपा मासु, सिस्नु लगायत तेलहन पिसेर बनाईने धुलो अचारहरुमा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

खानाकपामा पाइने पोषक तत्वहरु:

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	खानाकपा
शक्ति (कि.क्यालरी)	२०५.४८ - २१८.२०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	३२.३५ - ४१.१९
क्रुड प्रोटीन (ग्राम)	५.८१ - ९.०९
क्रुड चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	३.३६ - ४.४१
क्रुड रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	३३.६४ - ३५.७६
कुल भष्म (ग्राम)	४.७७ - ५.२३
जलांश (ग्राम)	११.२४ - १३.१६

१०. याइबेन, चिम्फिड र खानाकपामा पाइने कूल पोलिफेनोल्सको मात्रा (Total Polyphenol Content) र एण्टिअक्सिडेण्ट गुण (Antioxidant Property) बारे जानकारी:

लिम्बू जातिका प्रचलित खाद्य परिकारहरु मध्ये याइबेन, चिम्फिड र खानाकपा वनस्पतिजन्य खाद्य परिकारहरु भएकोले यिनीहरुमा मुख्य (बृहत) पोषक तत्वहरु (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो)का अलावा वनस्पतिजन्य रसायनिक पदार्थहरु (phytochemicals) पनि पाइन्छन्।

वनस्पतिले आफ्नो जीवन चक्रमा प्राथमिक पाच्य तत्वहरु (primary metabolites) को रूपमा मुख्य (बृहत) पोषक तत्वहरु उत्पादन गर्दछ भने माध्यमिक पाच्य तत्व

(secondary metabolites) को रूपमा विभिन्न रसायनिक पदार्थहरू उत्पादन गर्दछ, जसलाई समग्रमा वनस्पतिजन्य रसायनिक पदार्थहरू (phytochemicals) भनिन्छ। यस प्रकारका वनस्पतिजन्य रसायनिक पदार्थहरूले उक्त वनस्पतिलाई अप्रत्यासित र प्रतिकूल वातावरणीय अवस्थामा पनि आफ्नो जीवन चक्रको नियमित जैविक क्रियाकलाप निरन्तर रूपमा राख्न, बाह्य रोग र शत्रु विरुद्ध लड्न, सुरक्षित रहन र बाँच्न मद्दत पुऱ्याउदछ। Phytochemicals मध्ये ठूलो अंश पोलिफेनोल्सले ओगटेको हुन्छ।

कूल पोलिफेनोल्सको मात्रा (Total polyphenol content) कुनै पनि वनस्पतिजन्य अंश (पात, फूल, फल, डाँठ, जरा आदि) मा जैविक रूपमा क्रियाशिल रहेका वनस्पतिजन्य रसायनिक तत्त्वहरू (phytochemicals) मध्ये पोलिफेनोल्सको कूल मात्राको मापन हो। यी तत्त्वहरूले मानिसको आन्तरिक शारीरिक क्रियाकलापहरू (physiological functions)मा समेत सकारात्मक भूमिका खेल्दछन् (जस्तै: शुष्मजीवहरूको नियन्त्रण, विभिन्न रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्ने, प्रतिरक्षात्मक क्षमता बढ्ने आदि)। यस्ता वनस्पतिजन्य रसायनिक पदार्थहरू (polyphenols) मानव स्वास्थ्यको लागि लाभदायक मानिन्छ। यद्यपि प्राकृतिक रूपमा वनस्पतिमा पाइने यस्ता पोलिफेनोल्सले मानव स्वास्थ्यको लागि नकारात्मक असर (पोषक तत्त्वहरूको पाचनक्रियामा अवरोध, आवश्यक खनिजको शोषणमा अवरोध, विषाक्त हुने आदि) पुऱ्याउने क्षमता समेत राख्दछ। तसर्थ सकारात्मक असरको लागि कुन पोलिफेनोल्सको भूमिका रहेको छ यकिन गर्न जरुरी हुन्छ। साथै यसको आवश्यक मात्रा भन्दा बढी उपभोग गर्न उचित मानिदैन। Total Polyphenol Content लाई मिली ग्राम GAE (Gallic Acid Equivalent) प्रति सय ग्राम खाद्य पदार्थको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

त्यसै गरी यस्ता प्रकारका वनस्पतिजन्य रसायनिक पदार्थहरू (polyphenols) मा एण्टीअक्सिडेण्ट गुण (antioxidant property) समेत पाइन्छ। एण्टीअक्सिडेण्ट गुण भन्नाले मानव शरीरमा विभिन्न आन्तरिक शारीरिक क्रियाकलापका कारण उत्पन्न हुने हानिकारक फ्री रेडिकल्स (free radicals) लाई हटाउँने र उत्पन्न हुन नदिने गुण हो। विभिन्न खाद्य पदार्थमा पाइने पोलिफेनोल्सहरू मध्ये कुनै कुनैमा यो गुण हुने गर्दछ। तसर्थ त्यस किसिमका पोलिफेनोल्सले खाद्य पदार्थलाई एण्टीअक्सिडेण्ट गुण प्रदान गर्दछ र यसैको मापनलाई सामान्यतया Antioxidant property (% DPPH radical scavenging capacity) को रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ। यद्यपि कुनै पनि खाद्य पदार्थमा कूल पोलिफेनोल्सको मात्रा बढी हुँदा त्यसको एण्टीअक्सिडेण्ट गुण उच्च नहुन पनि

सकदछ र सो एण्टिअक्सिडेण्ट गुण भएको वनस्पतिजन्य रसायनिक पदार्थमा निर्भर रहन्छ।

परम्परागत लिम्बू जातिको खाद्य परिकारहरू मध्ये याङ्बेन, चिम्फिङ र खानाक्पामा पनि पोलिफेनोल्स पाइने भएकोले तिनको कूल मात्रा र तिनले देखाउने एण्टिअक्सिडेण्ट गुण समेतको अध्ययन तथा विश्लेषण गरी प्राप्त नतिजाहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

खाद्य परिकारहरू	Total Polyphenols Content (mg GAE/100g)	Antioxidant activity (%, DPPH)
याङ्बेन (अप्रशोधित)	६९३.७६ ± २८.८१	६०.९५ ± ८.१५
याङ्बेन (प्रशोधित)	१७२.३० ± १.७६	१९.३९ ± ५.१८
चिम्फिङ	५१७.४१ ± ९.७४	८०.११ ± ७.९३
खानाक्पा	१०९८.४८ ± १०.९५	७६.३७ ± ४.९१

अप्रशोधित याङ्बेनको तुलनामा प्रशोधित याङ्बेनमा कूल पोलिफेनोल्सको मात्रामा कमी आएको देखिन्छ। याङ्बेनलाई खरानी पानीमा उसिन्दा र पखाल्दा त्यसमा भएका धेरै जसो पोलिफेनोल्सहरू तापको कारण नष्ट हुने वा पानीमा घुलनशिल तत्त्वहरू पानीसँगै निस्किएर जाने हुँदा मात्रामा कमी आएको हुन सकदछ। अप्रशोधित याङ्बेनलाई तितोपन र खिहिन्याउने गुण दिने पोलिफेनोल्सहरू (Usnic acid, Fumarprotocetraric acid आदि) समेत प्रशोधन गर्दा नष्ट भएको हुन सकछ जसको कारण प्रशोधित याङ्बेन तितो हुँदैन र खिहिन्याउदैन। प्रशोधन गर्दा याङ्बेनमा भएको कूल पोलिफेनोल्सको मात्रा करिब ७५%ले घटेको पाइएको छ भने लगभग सोही अनुपातमा एण्टिअक्सिडेण्ट गुणमा हास आएको देखिन्छ।

चिम्फिङको तुलनामा खानाक्पामा कूल पोलिफेनोल्सको मात्रा करिब दुई गुणा बढी भएता पनि एण्टिअक्सिडेण्ट गुण भने चिम्फिङमा बढी पाइएको छ। यसबाट खानाक्पामा भन्दा चिम्फिङमा भएका पोलिफेनोल्सहरू बढी एण्टिअक्सिडेण्ट गुण भएका हुन सकदछ भन्ने देखिन्छ।

