

Written by

Sunday, 03 August 2008 18:40 -

உறைய வகைக்கப்பட்ட மீனாக இருந்தால் அதற்கு நேரம் விட்டு சமகைக்
வணைடும். சில வகை மீன்களில் பாதரசம் அதிகம். அதனால், அவற்றை சமகைக்
கூடாது, மிகுந்த கவனம் தேவை.

பாதரசம் அதிகமுள்ள மீன் வகையாக இருந்தால், கருத்தரிக்க இருக்கும் பெண்களும்,
ஆறு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளும் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

மோசமாக உள்ள குளங்கள், குட்டிகளில் பிடித்த மீன்களை சமைத்துச் சாப்பிடக்
கூடாது. அதனால், வேறு பாதிப்புகள் வரலாம்.

நன்றி தினமலர்

மோகன் காந்தி