

## পণ্যের নামঃ

- ঘি- Ghee (Gawa Ghee/ গাওয়া ঘি)।

## মূল উপাদানঃ

- গরুর খাঁটি দুধের ক্রিম।



## খাঁটি গাওয়া ঘি এর বৈশিষ্ট্যঃ

- খাঁটি গাওয়া ঘি এর সবচেয়ে বড় বৈশিষ্ট্য হলো এর দানাদার টেক্সচার।
- এটি সাধারণত গাঢ় সোনালী বা ফ্যাকাশে হলুদ রঙের হয়ে থাকে।
- ঘি থেকে একটি বিশেষ এবং মনোরম ঘ্রাণ আসে এবং ঘ্রাণ দীর্ঘক্ষণ থাকে।

## পণ্যের বর্ণনাঃ

ঘি হলো দুধের সর বা মাখন থেকে তৈরি পরিশোধিত ও সুগন্ধি চর্বিজাত পণ্য। এতে প্রায় ৯৯% এর বেশি চর্বি থাকে। এটি স্যাচুরেটেড ফ্যাট, ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, ভিটামিন A, D, E, K এবং বিউটাইরিক অ্যাসিডের সমৃদ্ধ উৎস।

## প্রস্তুত প্রণালীঃ

পাবনার ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতিতে দুধ → ক্রিম → ঘি, অথেনটিক প্রক্রিয়া অনুসরণ দুধ থেকে ক্রিম আলাদা করে ধীরে জাল দিয়ে এই ঘি তৈরি করা হয়।

## ঘি এর পুষ্টিগুণঃ

- ঘি একটি অত্যন্ত পুষ্টিকর সুপারফুড।
- বিশুদ্ধ চর্বি (Butterfat)- প্রায় ৯৮.৯% থেকে ৯৯%।
- ভিটামিন A, D, E এবং K এর উৎস।
- উচ্চ ক্যালোরি সম্পন্ন।
- ওমেগা-৩ ও ওমেগা-৬ ফ্যাটি অ্যাসিড।
- বিউটাইরিক অ্যাসিড।
- অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট।

## ঘি-এর উপকারিতাঃ

- **হজমশক্তি বৃদ্ধি:** এটি পাকস্থলীর অ্যাসিড উৎপাদন বাড়িয়ে হজমে সহায়তা করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য কমায়।
- **শক্তি যোগায়:** এতে থাকা মিডিয়াম চেইন ফ্যাটি অ্যাসিড দ্রুত বিপাক হয়ে শরীরে শক্তি দেয়।
- **হাড় ও জয়েন্ট মজবুত:** ভিটামিন D সমৃদ্ধ হওয়ায় হাড় মজবুত করে এবং জয়েন্টের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
- **ব্রেন ফাংশন উন্নত করে:** মস্তিষ্কের স্নায়ুকে পুষ্টি দেয় ও কার্যকারিতা বাড়ায় এবং মস্তিষ্কের স্মৃতিশক্তি বাড়ায়।
- **ওজন নিয়ন্ত্রণ:** সঠিক পরিমাপে সেবন করলে এটি মেটাবলিজম বাড়িয়ে চর্বি কমাতে সাহায্য করে।
- **হৃদরোগ ও কোলেস্টেরল:** এতে থাকা ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হৃদযন্ত্র ও রক্তনালীর স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- **রোগ প্রতিরোধ:** অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
- **ত্বকের আর্দ্রতা:** ভিটামিন A ও ফ্যাটি অ্যাসিড প্রাকৃতিক ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে ত্বককে নরম ও কোমল রাখে। ত্বকের তারল্য ধরে রাখতে ও বয়সের ছাপ কমাতে সাহায্য করে।
- **চুলের যত্ন:** চুলের স্বাস্থ্য ভালো রাখতেও ঘিয়ের ব্যবহার রয়েছে।

## খাঁটি ঘি চেনার উপায়ঃ

- **রঙ ও সুগন্ধ:** খাঁটি ঘি এর রঙ গাঢ় হলুদ বা সোনালী হয়। এর গন্ধ হয় মনমাতানো ও মিষ্টি। কৃত্রিম ঘি অনেক সময় অতিরিক্ত সাদা বা অস্বাভাবিক উজ্জ্বল হয়।
- **তাপ পরীক্ষা:** একটি কড়াই বা প্যানে ১ চামচ ঘি দিন। যদি সাথে সাথে গলে যায় এবং গাঢ় বাদামী রঙের হয়ে যায়, তবে সেটি খাঁটি। খাঁটি ঘি স্বচ্ছভাবে গলে যায়, ধোঁয়া বা পোড়া গন্ধ হয় না।
- **গরম পানির পরীক্ষা:** ১ গ্লাস গরম পানিতে ১ চামচ ঘি দিন। খাঁটি ঘি সাথে সাথে গলে উপরে ভেসে উঠবে এবং তেলের একটি স্তর তৈরি করবে।
- **ফ্রিজ পরীক্ষা:** একটি কাঁচের পাত্রে ঘি নিয়ে কিছুক্ষণ ফ্রিজে রাখুন। খাঁটি ঘি পুরোটা জমে শক্ত হয়ে যাবে, কিন্তু ভেজাল ঘি হলে পানির বা নারিকেল তেলের আলাদা লেয়ার দেখা যাবে।
- **হাতের তালুর পরীক্ষা:** খানিকটা ঘি হাতের তালুতে নিয়ে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন। যদি শরীরের তাপে তা দ্রুত গলে যায়, তবে তা খাঁটি ঘি।

- **ঘ্রাণ পরীক্ষা:** খাঁটি গাওয়া ঘিতে থাকে দুধের সর জ্বাল দিয়ে তৈরি মোলায়েম ও মিষ্টি ঘ্রাণ। গরম করলে এই ঘ্রাণ বাড়ে, কমে না।
- **স্বাদ পরীক্ষা:** স্বাদ হয় মসৃণ, সুগন্ধি ও একদম ঘরে তৈরি ঘি'র মতো। কোনো তিতা বা রাসায়নিক স্বাদ থাকে না।
- **টেক্সচার পরীক্ষা:** ঠাণ্ডা হলে প্রাকৃতিক দানাদার টেক্সচার দেখা যায় এটাই খাঁটি গাওয়া ঘি'র সবচেয়ে বড় পরিচয়।

#### ব্যবহারঃ

- **রান্নায়:** পোলাও, বিরিয়ানি, ডাল, সবজি বা ফ্লাই, খিচুড়ি, হালুয়া এবং বিভিন্ন পিঠা পায়েসে খাঁটি ঘি ব্যবহার করলে খাবারের স্বাদ ও পুষ্টি বহুগুণ বেড়ে যায়।
- **খাবারের সাথে:** ভাত, ডাল, খিচুড়ি বা রুটি বা পরোটাতে ঘি খুব জনপ্রিয়।
- **শিশুর খাবারে:** ৬ মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের খিচুড়ি, পায়েস বা ভাতে ১ চামচ ঘি মিশিয়ে দিলে তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাড়ে।

#### খাওয়ার নিয়মঃ

- **পরিমাণ সুস্থ ব্যক্তি** দিনে ১-২ চা চামচ (৫-১০ মিলি) ঘি খেতে পারেন।
- **সেরা সময়:** সকালে খালি পেটে খাওয়া সবচেয়ে ভালো। দুপুরে ভাতের সাথে বা রাতে গরম রুটির সাথে মিশিয়েও ঘি খাওয়া যায়, যা পুষ্টিগুণ বাড়ায় ও স্বাস্থ্য ভালো রাখে, তবে রাতে ঘুমানোর আগে এক চামচ ঘি হজমের জন্য উপকারী হতে পারে।
- **খাওয়ার পদ্ধতি:** হালকা গরম জল বা দুধের সাথে সেবন করা যায়। ১ গ্লাস হালকা গরম জল বা গরম দুধে ১ চা চামচ ঘি মিশিয়ে পান করুন।

#### সংরক্ষণ পদ্ধতিঃ

খাঁটি ঘি দীর্ঘদিন ভালো রাখতে কাঁচের বা স্টিলের এয়ারটাইট পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

- **পাত্র নির্বাচন:** সবসময় পরিষ্কার, শুকনো এয়ারটাইট কাঁচের বা স্টিলের বয়াম ব্যবহার করুন। জারের মুখ এয়ার টাইট করে আটকে রাখতে হবে।
- **স্থান:** সরাসরি আলো বা তাপ থেকে দূরে, ঘরের তাপমাত্রায় রান্নাঘরের কেবিনেটে অন্ধকার ও ঠাণ্ডা স্থানে রাখুন।
- **আর্দ্রতা বর্জন:** ভেজা চামচ ঘিয়ের বয়ামে দেবেন না, এতে ঘি দ্রুত নষ্ট হয়ে যায়। ঘি উঠাতে হবে শুকনো চামচ দিয়ে।
- **ফ্রিজ প্রয়োজন কিনা:** খাঁটি ঘি ফ্রিজে রাখার প্রয়োজন হয় না, তবে খুব গরম আবহাওয়ায় বা ৬ মাসের বেশি সময় সংরক্ষণ করতে ফ্রিজে রাখতে পারেন।

#### Capital Shop থেকে কেনো কিনবেন?

পাবনা অঞ্চল বহু যুগ ধরে ঘি তৈরির জন্য বিখ্যাত। স্থানীয় গরুর দুধ, ঐতিহ্যবাহী ক্রিম পৃথকীকরণ পদ্ধতি, ধীরে জ্বাল, এসব মিলিয়ে পাবনা হতে আমরা সম্পূর্ণ নিজস্ব তত্ত্বাবধানে নিজস্ব কারিগরদের দক্ষ ব্যবস্থাপনায় প্রিমিয়াম কোয়ালিটির ঘি তৈরি করে থাকি যা নিরাপদ, বিশুদ্ধ, মানসম্মত ঘি হিসেবে পরিচিতি লাভ করেছে।

- গরুর খাঁটি দুধের ক্রিম থেকে তৈরি।
- দুধ → ক্রিম → ঘি, অথেনটিক প্রক্রিয়া।
- আসল স্বাদ ও সঠিক পুষ্টিমান।
- মান ও বিশুদ্ধতা নিশ্চিত করে।
- কেমিক্যাল, রং, সুগন্ধ বা প্রিজারভেটিভ নেই।
- নিরাপদ ও হাইজেনিক প্রক্রিয়ায় তৈরি।



#### সতর্কতাঃ

ভেজাল ঘি (ডালডা ও কেমিক্যাল মিশ্রিত) নিয়মিত সেবনে হৃদরোগ, হজমের সমস্যা এবং উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়ে। প্রতিদিন ১-২ চামচ ঘি শরীরের জন্য উপকারী, তবে অতিরিক্ত খেলে ওজন বাড়তে পারে হাটের সমস্যা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

#### ব্র্যান্ডঃ

ক্যাপিটাল শপ (খাঁটি পণ্যের বিশ্বস্ত সহযোগী)।