

গ্রীষ্মকালীন শাক-সজীর পুষ্টিমান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

(ক) খাদ্যোপযোগী শাক পাতার পুষ্টিমানঃ

শাক সজীর নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	আশ (গ্রামে)	খাদ্য শক্তি (কিঃ ক্যালরী)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃগ্রাম)	লৌহ (মিঃগ্রাম)	ভিটামিন-এ (ক্যারটিন) মাঃ গ্রাম	ভিটামিন-বি১ (মিঃগ্রাম)	ভিটামিন-বি২ (মিঃগ্রামে)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
কাল কচু শাক	৭৮.৮	১.৮	৭৭	৬.৮	২.০	৮.১	৪৬০	৩৮.৭	১২০০০	০.০৬	০.৪৫	৬৩
সবুজ কচু শাক	৮২.৭	২.৯	৫৬	৩.৯	১.৫	৬.৮	২২৭	১০.০	১০২৭৮	০.২২	০.২৬	১২
নটে শাক	৯০.০	১.০	২৬	৩.০	০.৭	২.০	২০০	-	-	-	-	-
পুদিনা পাতা	৮৬.২	২.০	৪৯	২.৯	০.১	৯.১	৮৫	১৫.৬	১৩৩০০	০.০৯	০.০৮	২৮
কলমী শাক	৮৭.৬	১.২	৪৬	১০.৮	০.১	৯.৮	১০৭	১৩.৯	০১০৭৪০	০.১৪	০.৪০	৪২
পুঁই শাক	৮২.০	-	২৭	২.২	০.২	৪.২	১৬৪	১০.০	১২৭৫০	০.০২	০.৩৬	৬৪
পাট শাক	৮৩.৫	-	৬২	২.৬	০.১	১২.৬	১১৩	-	১১৭০০	০.১০	০.০৯	অল্প
হেলেঞ্চা শাক	৮৯.১	-	৪১	১.৯	০.১	৮.১	৩১	-	১৩৭০০	০.০১	০.১৬	অল্প
ডাটা শাক	৯৪.৩	১.০	২২	১.৮	০.২	৩.৩	৮০	২৫.৫	১০১০০	০.২৬	০.১৮	৭৮
পুলনর্ভা শাক	৮৪.৫	-	৬১	৬.১	০.৯	৭.২	৬৬৭	১৮.৪	-	-	-	২৭
নিম পাতা কচি	৫৯.৪	২.২	১৫৮	১১.৬	৩.০	২১.২	১৩০	২৫.৩	২৭৬০	০.০৬	-	১০৪
পটল পাতা	৮০.৫	৪.২	৫৫	৫.৪	১.১	৫.৮	৫৩১	-	-	-	-	-

(খ) খাদ্যোপযোগী ফুল ও ফল জাতীয় সজীর পুষ্টিমানঃ

শাক সজীর নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	আশ (গ্রামে)	খাদ্য শক্তি (কিঃ ক্যালরী)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃগ্রাম)	লৌহ (মিঃগ্রাম)	ভিটামিন-এ (ক্যারটিন) মাঃ গ্রাম	ভিটামিন-বি১ (মিঃগ্রাম)	ভিটামিন-বি২ (মিঃগ্রামে)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
চাল কুমড়া	৯৬.৫	০.৮	১০	০.৪	০.১	১.৯	৩০	০.৮	-	০.০৬	০.৪১	১
উচ্ছে/করলা	৮৩.২	১.৭	৬০	২.১	১.০	১০.৬	২৩	২.০	১২৬	০.০৭	০.০৬	৯৬
কচুর ডগা	৯৪.০	০.৬	১৮	০.৩	০.৩	৩.৬	৬০	০.৫	১০৪	০.০৭	০.০৭	০
এঁচোড় (কচি কাঁঠাল)	৮৪.০	২.৮	৫১	২.৬	০.৩	৯.৪	৩০	১.৭	-	০.০৪	০.০৪	১৪
মিষ্টি কুমড়ার ফুল	৮৯.১	০.৭	৩৯	২.২	০.৮	৫.৮	১২০	১.২	-	-	-	০
শশা	৯৪.৯	০.৪	২২	১.৬	০.১	৩.৫	১৪	১.৫	অল্প	০.১৬	০.০৬	৫

সাজনা	৮৩.৩	৪.৮	৬০	৩.২	০.১	১১.৪	২১	৫.৩	৭৫০	০.০৪	০.০২	৪৫
ধুন্দল	৯২.৩	০.৮	২৩	০.৯	০.২	৫.৯	১৯	০.৬	-	০.০৩	০.০১	৫
শাপলা(লাল)	৪৯.১	১.৫	১৯৩	৪.১	০.৩	৪৩.৪	৬৫	-	-	-	-	-
শাপলা (সাদা)	৬২.৫	১.১	১৪২	৩.১	০.৩	৩১.৭	৭৬	-	-	-	-	-
ঝিঞ্জা	৯৩.০	০.৫	৩০	১.৮	০.৬	৪.৩	১৬	০.৫	৬৭০	০.১১	০.০৩	৩
কাঁকড়োল	৭৯.৪	-	৮০	২.১	০.৩	১৭.৪	৩৬	-	৭১০	০.০৮	০.০৬	-
পুঁইডাটা	৯৩.৪	-	২১	২.০	০.২	২.৯	৭৬	-	২৬৩০	০.০৪	০.১৫	১১
টেঁড়ষ	৮৮.৩	১.২	৪৩	১.৮	০.১	৮.৭	১১৬	১.৫	১৬৭০	০.০৪	০.১৬	১০
পটল	৯২.৪	৩.০	৩১	২.৪	০.৬	৪.১	২০	১.৭	৭৯০	০.৩০	০.০৩	২
মিষ্টি কুমড়া	৯৩.০	০.৭	৩০	১.৪	০.৫	৭.৫	৪৮	০.৭	৭২০০	০.০৭	০.০৬	২৬
চিচিঞ্জা	৯৪.৬	০.৮	১৮	০.৫	০.৩	৩.৩	২৬	০.৩	৯৬	০.০৪	-	-

(গ) খাদ্যোপযোগী মূল জাতীয় সবজির পুষ্টিমানঃ

শাক সজীর নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	আশ (গ্রামে)	খাদ্য শক্তি (কিঃ ক্যালরী)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃগ্রাম)	লৌহ (মিঃগ্রাম)	ভিটামিন-এ (ক্যারটিন) মাঃ গ্রাম	ভিটামিন- বি১ (মিঃগ্রাম)	ভিটামিন- বি২ (মিঃগ্রামে)	ভিটামিন- সি (মিঃ গ্রাম)
কচুরমুখী	৬৪.৪	-	২৬৬	১.৮	অল্প	৩২.৪	২২	-	-	০.০৪	অল্প	অল্প
কচু	৭০.০	১.০	১১৬	৩.০	০.৮	২৪.৪	৪০	১.৭	-	০.১৬	০.১১	৬
রসুন	৬২.০	০.৮	১৪৫	৬.৩	০.১	২৯.৮	৩০	১.৩	-	০.০৬	০.২৩	১৩
ওল কচু	৭৮.৭	০.৮	৭৯	১.২	০.১	১৮.৪	৫০	০.৬	২৬০	০.০৬	০.০৭	-

সংকলন ও প্রচারেঃ বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান), সেচ ভবন (৪র্থ তলা), ২২ মানিক মিয়া এভিনিউ, শের-ই- বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭।

শীতকালীন শাক-সজীর পুষ্টিমান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

(ক) খাদ্যোপযোগী শাক পাতার পুষ্টিমানঃ

শাক সবজির নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	আশ (গ্রাম)	খাদ্য শক্তি (কিঃ ক্যালরী)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (ক্যারটিন) (মাঃ গ্রাম)	ভিটামিন-বি _১ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন বি _২ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন সি (মিঃ গ্রাম)
থানকুনিশাক	৮৯.৩	-	৭৩	২৬	০.১	১৫.৩	১০৫	-	১৩১০০	০.০৯'	০.১০	২১
মিষ্টি কুমড়া শাক	৮৯.৪	২.১	৩৮	২.১	০.২	৭.০	৪০	-	১২০০০	০.১২	০.২৪	৬১
লাল শাক	৮৮.০	-	৪৩	৫.৩	০.১	৫.০	৩৭৪	-	১১৯৪০	০.১০	০.১৩	৪৩
মূলা শাক	৯৪.৬	১.০	২৪	১.৭	০.৯	২.৩	২৮	৩.৬	৯৭০০	০.০৪	০.০৯	১৪৮
পালং শাক	৯০.৮	০.৬	৩০	৩.৩	০.১	৪.০	৯৮	১০.০	৮৪৭০	০.০৩	০.০৯	৯৭
মিষ্টি আলু শাক	৮০.৭	২.৪	৬৩	৪.২	০.৮	৯.৭	৩৬০	১০.০	৭৮০০	০.০৭	০.২৪	২৭
লাউ শাক	৮৭.৯	১.৩	৩৯	২.৩	০.৭	৬.১	৮০	-	'৭১৯৬	-	-	৯০
সাজনা পাতা	৭৫.৯	০.৯	৯২	৬.৭	১.৭	১২.৫	৪৪০	৭.০	৬৭৮০	০.০৬	০.০৫	২২০
ধনে পাতা	৮৬.৩	১.২	৪৪	৩.৩	০.৬	৬.৩	১৮৪	১৮.৫	৬৯১৮	০.০৫	০.০৬	১৩৫
রাঙ্কুনী শাক	৮৮.০	১.৪	৩৭	৬.৩	০.৬	১.৬	২৩০	৬.৩	৩৯৯০	-	০.১১	৬২
খেসারী শাক	৮৪.২	২.১	৫৫	৬.১	১.০	৫.৫	১৬০	৭.৩	৩৫৩০	০.০১	০.০৩	৪১
সরিষা শাক	৮৯.৮	০.৮	৩৪	৪.০	০.৬	৩.২	১৫৫	১৬.৩	২৬২২	০.০৩	-	৩৩
মেথি শাক	৮৬.১	১.১	৪৯	৪.৪	০.৯	৬.০	৩৯৫	১৬.৫	২৩৪০	০.০৪	০.৩১	৫২
বতুয়া শাক	৮৯.৬	০.৮	৩০	৩.৭	০.৪	২.৯	১৫০	৪.২	১৭৪০	০.০১	০.১৪	৩৫

(খ) খাদ্যোপযোগী ফুল ও ফল জাতীয় শজীর পুষ্টিমানঃ

শাক সবজির নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	আশ (গ্রাম)	খাদ্য শক্তি (কিঃ ক্যালরী)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (ক্যারটিন) (মাঃ গ্রাম)	ভিটামিন-বি _১ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন বি _২ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন সি (মিঃ গ্রাম)
সীম	৮৯.৯	১.৯	৩৮	৩.৯	০.১	৫.৪	২৮	২.৬	২৫৪০	০.০৫	০.০১	২
কাঁচা মরিচ	৭৩.৫	৬.৮	১০৩	১.৬	০.১	২৩.৭	১১	১.২	২৩৪০	০.১৭	০.১৬	১২৫
বাঁধা কপি	৯৩.৩	১.০	২৬	১.৩	০.২	৪.৭	৩১	০.৮	১২০০	০.০৬	০.০৫	৩
বেগুন	৯২.৪	১.৩	৪২	১.৮	২.৯	২.২	২৮	০.৯	৮৫০	০.১২	০.০৮	৫
পিয়াজ কলি	৮৭.৬	১.৬	৪১	০.৯	০.২	৮.৯	৫০	৭.৫	৫৯৫	-	০.০৩	১৭
কাঁচা পেঁপে	৯০.৭	০.৯	৩৬	০.৯	০.৮	৬.৪	১৩	০.৯	৫৬০	০.৪০	০.০২	৬

লাল সীম	৮৬.৮	২.১	৪৪	৩.১	০.৪	৭.০	৫৪	১.৫	৪৫৩	০.০৬	০.০২	১২
টমেটো (কাঁচা)	৯৩.১	০.৭	২৩	১.৯	০.১	৩.৬	২০	১.৮	১৯২	০.০৭	০.০১	৩১
ফুল কপি	৮৯.০	১.২	৪১	২.৬	০.১	৭.৫	৪১	১.৫	-	০.০২৭	০.০৩	৯১
কলার মোচা	৮৯.৯	১.৩	৩৪	১.৭	০.৭	৫.১	৩২	১.৬	২৭	০.০৫	০.০২	১৬
খিরা	৯৫.৫	-	১১	০.৯	০.১	১.৬	১৮	-	সবুজ	০.০১	০.০৩	৩
কলারথোড়	৮৮.৩	০.৮	৪২	০.৫	০.১	৯.৭	১০	১.১	০	০.০২	০.০১	৭
মটর শূটি	৬৭.৫	৪.০	১২৭	৭.৪	০.৩	২৩.৭	২৬	১.৫	-	০.০১	০.১২	৫
লাউ	৮৩.১	০.৬	৬৬	১.১	০.০১	১৫.১	২৬	০.৭	-	০.০১	০.০২	৪

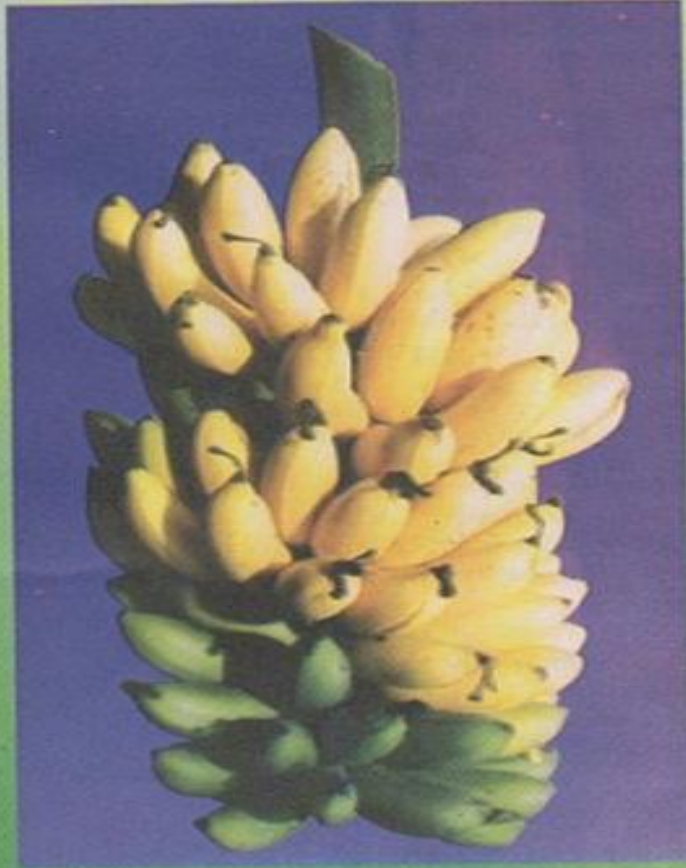
(গ) খাদ্যোপযোগী মূল জাতীয় সবজির পুষ্টিমানঃ

শাক সবজির নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	আশ (গ্রাম)	খাদ্য শক্তি (কিঃ ক্যালরী)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (ক্যারটিন) (মাঃ গ্রাম)	ভিটামিন-বি _১ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন বি _২ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন সি (মিঃ গ্রাম)
শালগম	৯২.৯	০.৯	২১	১.৪	অল্প	৩.৮	২৪	০.৪	-	০.০৩	০.০২	১৫
বীট	৮৫.৮	০.৯	৫৩	২.০	০.১	১১.০	১৫	১.০	-	০.০৩	০.০৬	১৫
গাজর	৮৫.০	১.২	৫৭	১.২	০.২	১২.৭	২৭	২.২	১০৫২০	০.০৪	০.০৫	৬
মুলা	৯২.৭	০.৬	২৮	১.৩	০.১	৫.৪	১০	০.৫	-	০.০৪	অল্প	৩৪
গোল আলু	৭৪.৭	০.৪	৯৭	১.৬	০.৬	২২.৬	১১	০.৭	-	০.০৩	০.০৩	১০
মিষ্টি আলু	৬৮.৫	০.৮	১২০	১.২	০.৩	২৮.২	২০	০.৮	০	০.০৬	০.০২	২
বন আলু	৭০.৪	১.০	১১০	২.৫	০.৩	২৪.৪	২০	১.০	৫৬৫	০.১৯	০.৪৭	১

সংকলন ও প্রচারে: বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান), সেচ ভবন (৪র্থ তলা), ২২ মানিক মিয়া এভিনিউ, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭।

কলার

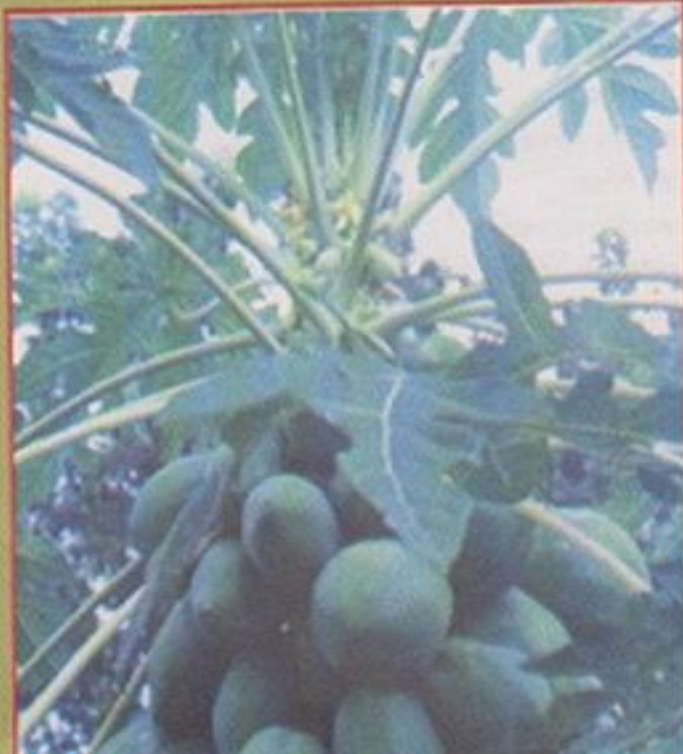
পুষ্টিমান ও রকমারি ব্যবহার



প্রতি ১০০ গ্রাম খাদ্যোপযোগী
কলার পুষ্টিমান

	কাঁচা	পাকা
ক্যালরি	৮৩.০০	১০৯ কিলো ক্যালরি
আমিষ	২.৬	০.৭ গ্রাম
চর্বি	.৪	০.৮ গ্রাম
শর্করা	১৭.৩	২৫.০ গ্রাম
ক্যালসিয়াম	১১.০	১৩ মিলিগ্রাম
লৌহ	০.৬	০.৯ মিলিগ্রাম
ভিটামিন-সি	৪.০	২৪ মিলিগ্রাম

পেঁপের পুষ্টিমান ও ব্যবহার



প্রতি ১০০ গ্রাম খাদ্যোপযোগী পাকা পেঁপে
ও কাঁচা পেঁপের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান।

খাদ্য উপাদান	পাকা পেঁপে	কাঁচা পেঁপে
১। জলীয় অংশ (গ্রাম)	৮৮.৪	৯০.৭
২। আঁশ (গ্রাম)	০.৮	০.৯
৩। খাদ্য শক্তি (কিলো ক্যালরি)	৪২	৩৬
৪। আমিষ (গ্রাম)	১.৯	০.৯
৫। চর্বি (গ্রাম)	০.২	০.৮
৬। শর্করা (গ্রাম)	৮.৩	৬.৪
৭। ক্যালশিয়াম (মিলিগ্রাম),	৩১	১৩
৮। লৌহ (মিলিগ্রাম)	০.৫	০.৯
৯। ক্যারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	৮১০০	৫৬০
১০। ভিটামিন বি১ (মিলিগ্রাম)	০.০৮	০.৪
১১। ভিটামিন বি২ (মিলিগ্রাম)	০.০৩	০.০২
১২। ভিটামিন 'সি' (মিলিগ্রাম)	৫৭	৬

গাজরের পুষ্টিমান ও রকমারি ব্যবহার



প্রতি ১০০ গ্রাম খাদ্য্যাপযোগী গাজর ও মুলার পুষ্টিমান

পুষ্টি উপাদান	গাজর	মুলা
জলীয় অংশ (গ্রাম)	৮৫.০	৯২.৭
অশি (গ্রাম)	১.২	০.৬
খাদ্যশক্তি (কিলো-ক্যালরি)	৫৭	৬
আমিষ (গ্রাম)	১.২	০.৩
চর্বি (গ্রাম)	০.২	০.১
শর্করা (গ্রাম)	১২.৭	৫.৪
ক্যালসিয়াম (মিলি গ্রাম)	২৭	১০
লৌহ (মিলি গ্রাম)	২.২	০.৫
ক্যারোটিন (মাইক্রো গ্রাম)	১০,৫২০	-
ভিটামিন-বি-১ (মিলি গ্রাম)	০.০৪	০.৪৩
ভিটামিন- বি-২ (মিলি গ্রাম)	০.০৫	০.০৫
ভিটামিন-সি (মিলি গ্রাম)	৬	৩৪

সয়াবিনের পুষ্টিমান ও ব্যবহার



প্রতি ১০০ গ্রাম খাদ্যোপযোগী সয়াবিন ডাল ও
অন্যান্য ডালের পুষ্টিমান।

পুষ্টি উপাদান	সয়াবিন	ছোলার ডাল	মুগ	মসুর	খেসারি	মাস	কলাই
জলীয় অংশ (গ্রাম)	৮.১	৯.৯	১০.১	১২.৪	১০.০		১০.৯
অঁশ (গ্রাম)	৩.৭	১.২	০.৮	০.৭	২.৩		০.৯
খাদ্যশক্তি (কিলো ক্যালরী)	৪৩২	৩৭২	৩৪৮	৩৪৩	৩৪৫		৩৪৭
অম্লিষ (গ্রাম)	৪৩.২	২০.৮	২৪.৫	২৫.১	২৮.২		২৪.০
চর্বি (গ্রাম)	১৯.৫	৫.৬	১.২	০.৭	০.৬		১.৪
শর্করা (গ্রাম)	২০.৯	৫৯.৮	৫৯.৯	৫৯.০	৫৬.৬		৫৯.৬
ক্যালসিয়াম (মিগ্রাম)	২৪০	৫৬	৭৫	৬৯	৯০		১৫৪
লৌহ	১১.৫	৯.১	৮.৫	৪.৮	৬.৩		৯.১
কার্বোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	৪১১	১২৯	৪৯	২৭০	১২০		১৩৮
ভিটা-বি১ (মিলি গ্রাম)	০.৭৩	০.৪৮	০.৭২	০.৪৫	০.৩৯	০.৪১	০.৪২
ভিটা-বি-২	০.৭৬	০.১৮	০./১৫	০.৪৯	০.৪১		০.৩৭
ভিটা-সি	-	১	-	-	-		-

স্বল্প প্রচলিত শাকের পুষ্টিমান ও ব্যবহার



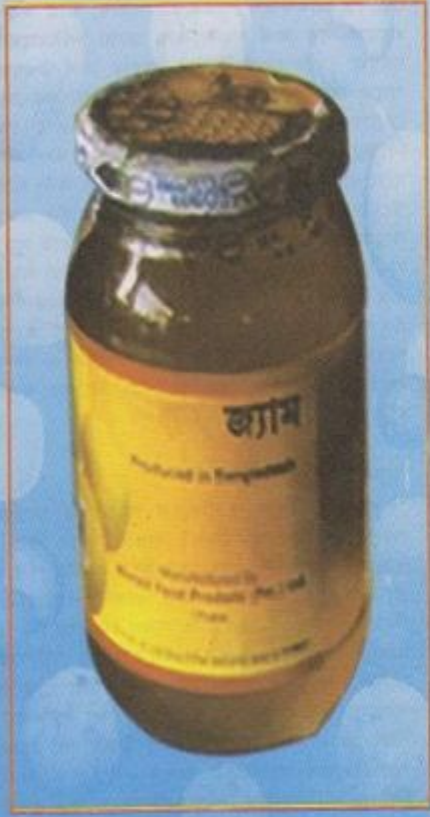
ক্যারোটিন (মাইক্রো গ্রাম)	ভিটামিন বি-১ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন বি-২ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিলিগ্রাম)
১৩৭০০	০.০১	০.১৬	অল্প
১২০০০	০.০৬	০.৪৫	৬৩
১৩১০০	০.০৯	০.১০	২১
২৭৬০	০.০৬	—	১.৪৪
৫৪০০	০.২১	০.০৯	১.৫৫
৬৭৮০	০.০৪	০.০৫	১.১৬
২৫০	০.২৪	০.১৭	৩
১৩৩০০	০.০৯	০.০৮	৫
—	—	—	—
৫৭০০	০.০৪	০.২০	৫
৭৮০০	০.০৭	০.২৪	৫
৯৭৮	০.০৯	০.০১	১
২৬২২	০.০৩	অল্প	৩
—	—	—	—
২৩৪০	০.০৪	০.৩১	২
৩৫৬৪	ড্রুস	০.০১	৩
১৭৪০	০.০১	০.১৪	২
—	—	০.১৬	—
৬০৭২	০.০৫	০.১৮	৪

1234567

© 2013 BIRTAN

Design and Development: EON Systems www

সবজি ও ফল সংরক্ষণ



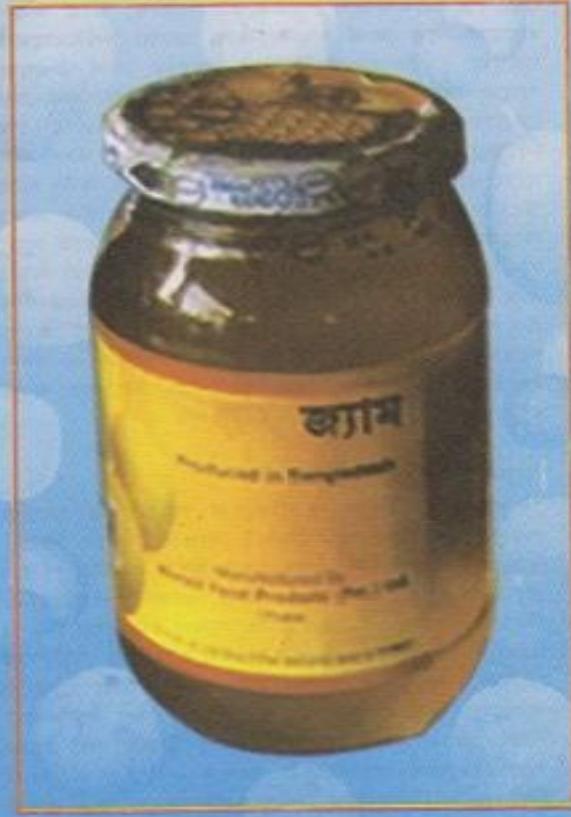
মিষ্টি কুমড়ার জ্যাম :

উপকরণ	পরিমাণ
পাকা সিদ্ধ মিষ্টি কুমড়া (বাটা)	৪ কাপ
চিনি	৩ কাপ
লেবুর রস	১ চা চামচ
ভেনিলা	১ চা চামচ

প্রস্তুত প্রণালী :

খোসা মুক্ত পাকা মিষ্টি কুমড়া সিদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে বেটে ৪ কাপ পরিমাণে নিন। চিনি দিয়ে জ্বাল দিন। ঘন হয়ে আসলে লেবুর রস দিয়ে ৪/৫ মিনিট জ্বাল দিন। নামানোর আগে ভেনিলা দিয়ে সামান্য জ্বাল দিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে ফেলুন। মিষ্টি কুমড়ার জ্যাম সংরক্ষণ করে ৫/৬ দিন রাখুন। বিস্কুট ও রুটি দিয়ে পরিবেশন করুন।

সবজি ও ফল সংরক্ষণ



আনারসের জ্যাম :

উপকরণ	পরিমাণ
পাকা আনারস (কুরান)	৪ কাপ
চিনি	৩ কাপ

প্রস্তুত প্রণালী :

আনারস ২ ফালি করে কেটে খোসা মুক্ত করে নিন। কাটা চামচ দিয়ে আনারস কুরিয়ে নিন। আনারস ও চিনি এক সাথে জ্বাল দিন। সারা ঘন হলে নামিয়ে বোতলে ঢালুন। ঠাণ্ডা হলে বোতলের মুখ মোম দিয়ে ভালভাবে বন্ধ করুন যাতে বাতাস ঢুকতে না পারে। এভাবে আনারসের জ্যাম ৫-৬ মাস সংরক্ষণ করা যায়।