



बहुमुखी पोषण से युक्त सरसो का तेल (कच्ची घानी)

अधिकांश खाद्य वनस्पति तेलों का उपयोग भोजन के रूप में किया जाता है। वे लोगों के आहार में ऊर्जा के एक महत्वपूर्ण स्रोत के रूप में काम करते हैं, व विशिष्ट पोषण संबंधी आवश्यकताओं की आपूर्ति करते हैं। यह तेल में घुलनशील विटामिन के लिए बेहतर हीट ट्रांसफर एजेंट के रूप में कार्य करते हैं और विस्तृत श्रृंखला के खाद्य पदार्थों के स्वाद में योगदान करते हैं। भारतीय रसोई में सरसो का तेल एक खाना पकाने का लोकप्रिय माध्यम है। कई भारतीय घरों में सरसो का तेल एकमात्र खाना पकाने का विकल्प होता है। स्वादिष्ट भोजन बनाने से लेकर कई बीमारियों का इलाज करने तक, इसे कई सालों से एक प्रभावी विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया गया है। यह भारतीय संस्कृति के साथ गहन रूप से जुड़ा हुआ है और कई अनुष्ठानों के दौरान इस तेल का उपयोग दीयों को रोशन करने के लिए भी करते हैं। सरसो का तेल न केवल मधुमेह को नियंत्रित करने में उपयोगी है बल्कि कैंसर और पेट के रोगों को ठीक करने में भी फायदेमंद है। कंज्यूमर वॉयस ने कच्ची घानी (कोल्ड प्रेस्ड और फिल्टर्ड) सरसो के तेल के 13 ब्रांडों का प्रयोगशाला में परीक्षण किए। बेहतर ब्रांड के चयन के लिए पढ़िए ये रिपोर्ट।

कंज्यूमर वॉयस रिपोर्ट

तुलनात्मक परीक्षण के लिए परीक्षण कार्यक्रम प्रासंगिक राष्ट्रीय मानकों के अनुसार बाजार में उपलब्ध कच्ची घानी सरसो तेल के लोकप्रिय ब्रांडों का आकलन और मूल्यांकन करने के लिए किया गया। चयनित 13 ब्रांडों को प्रयोगशाला परीक्षण रिपोर्ट के आधार पर उनके समग्र प्रदर्शन के अनुसार परीक्षण, मूल्यांकन और श्रेणीबद्ध किया। जिनकी

ग्रेडिंग के लिए इंटरनेशनल ग्रेड स्केल को अपनाया गया— 5 – बहुत अच्छा, 4 – अच्छा, 3 – औसत, 2 – बुरा और 1– बहुत बुरा। कच्ची घानी सरसो के तेल के 13 लोकप्रिय ब्रांडों के नमूने बाजारों से खरीदे गए थे और एफएसएसआई की आवश्यकताओं और राष्ट्रीय मानकों में निर्दिष्ट परीक्षण के तरीकों के अनुसार प्रयोगशाला परीक्षण किए गए।

◆ सरसो का तेल

सरसो का तेल वनस्पति तेल है, जिसे सरसो के पौधे के बीज से प्राप्त किया जाता है। यह तेल साफ व ताजे सरसो के बीज से निकाला जाता है, जैसे किम कपेसट्रीस, ब्रासिका, नैपस किस्म इस में मुख्य है। पारंपरिक तेल के रूप में सरसो के तेल की बड़ी मात्रा का उपयोग भारत के कई राज्यों जैसे जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, मध्य प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, पश्चिम बंगाल, महाराष्ट्र के कुछ क्षेत्र व उत्तर पूर्वी राज्य में खाद्य उद्देश्यों के लिए किया जाता है। उल्लेखनीय रूप से, भारत दुनिया का चौथा सबसे बड़ा तेल उत्पादक देश है, जिसमें सरसो बीज प्रमुख भूमिका हैं।

◆ कच्ची घानी क्या है ?

कच्ची घानी में बीज से तेल निकालने के लिए कोल्ड प्रेस एक्सट्रैक्शन प्रक्रिया है। परंपरागत रूप से, बीज से तेल कोह्लू (लकड़ी और अब स्टील रोलर्स) में निकाला जाता था। इस प्रक्रिया में, बीजों को कम तापमान पर मसला जाता है, ताकि तेल में प्राकृतिक गुण, एंटीऑक्सिडेंट और आवश्यक तेल बरकरार रहें।

◆ भारतीय मानक के अनुसार सरसो के तेल के प्रकार

- एक्सप्रेस प्रकार:** 1) परिष्कृत (रिफाइन) 2) वर्जिन (कच्ची घानी), और 3) एक्सपेलर

सॉल्वेंट-एक्सट्रैक्टेड प्रकार

- 1) रिफाइन्ड और 2) ग्रेड (1)

एक्सप्रेस सरसो का तेल और रिफाइन्ड सोल्वेंट एक्सट्रैक्टेड सरसो का तेल प्रत्यक्ष खाद्य उपभोग के लिए उपयुक्त हैं।

सॉल्वेंट-एक्सट्रैक्टेड प्रकार का ग्रेड 1 एक्सट्रैक्टेड तेल बनाने के लिए उपयुक्त है, न कि प्रत्यक्ष खाद्य उपभोग के लिए।

◆ परीक्षण किए गए ब्रांड:

कच्ची घानी सरसो के तेल के 13 ब्रांड दिल्ली के खुदरा बाजारों से खरीदे गए थे, इनका एनएबीएल मान्यता प्राप्त प्रयोगशाला में परीक्षण किया गया था। सभी ब्रांड 1 लीटर प्लास्टिक (पीईटी) बोतल में पैक किए गए थे।

क्रमांक	ब्रांड	कुल वजन, एमएल	एमआरपी, रिटेल कीमत (रुपए में)	वैधता (महीनों में)	सर्टिफिकेशन मार्क	निर्माता / विपणनकर्ता
1	डाल्डा	1000	160 / 97	12		बंज इंडिया प्रा. लिमिटेड,
2	धारा	1000	150 / 102	9		मदर डेयरी फ्रूट एंड वेजिटेबल प्रा. लिमिटेड
3	इमामी	1000	130 / 103	9		इमामी एग्रोटेक लिमिटेड,
4	इंजन	1000	255 / 243	12	एग्मार्क	श्री हरि इंडस्ट्रीज (हरि ऑयल मिल्स)
5	फॉरच्यून	1000	145 / 109	12		अदानी विल्मर लि,
6	प्रकृति ताजा	1000	140 / 106	12		कारगिल इंडिया प्रा. लिमिटेड,
7	कनोडिया	1000	135 / 125	9		कनोडिया ऑयल मिल्स
8	महाकोष	1000	130 / 101	9		रुचि सोया इंडस्ट्रीज लिमिटेड,
9	फ्रैश एंड प्योर	1000	150 / 102	9		पयूचर्स कंज्यूमर लि.
10	पी मार्क	1000	150 / 132	12	एग्मार्क	पुरी तेल मिल्स लिमिटेड,
11	पतंजलि	1000	125 / 120	12		पतंजलि आयुर्वेद लि.
12	रियलायंस	1000	130 / 99	12		रियलायंस रिटेल लिमि.
13	तेज	1000	145 / 101	9		रिकॉन ऑयल इंडस्ट्रीज प्रा. लिमिटेड,

ब्रांड इंजन और पी मार्क, एग्मार्क प्रमाणित थे। एमआरपी और खुदरा मूल्य में अंतर 63 रुपए तक था।



◆ पैकिंग/ मार्किंग

सरसो के तेल की पैकिंग खाद्य ग्रेड पैकिंग सामग्री की होनी चाहिए, जो तेल के गुणों को प्रभावित न करे साथ ही उत्पाद की शेल्फ लाइफ को भी बनाए रखे और जहाँ तक संभव हो पुनः प्रयोज्य, पुनः उपयोग योग्य हो। परीक्षण के दौरान सभी ब्रांड पैकिंग व मार्किंग के मानकों में पास हुए।

◆ नमी और अघुलनशील अशुद्धियाँ

नमी, खाद्य तेलों में मौजूद अवांछित पानी की मात्रा है। तेल में पानी की मात्रा यथासंभव कम होनी चाहिए। एग्मार्क व बीआईएस ने अनुमेय सीमा अधिकतम 0.25 प्रतिशत है। यह हर प्रकार की अशुद्धियों से मुक्त होना चाहिए, जो तेल में अघुलनशील हैं। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमा के भीतर पाए गए।

◆ विशिष्ट गुरुत्व

खाद्य तेलों का विशिष्ट गुरुत्व 1.00 से कम होना चाहिए, क्योंकि वे पानी से अघुलनशील और हल्का होता है। सरसो के तेल का विशिष्ट गुरुत्वाकर्षण 0.907 – 0.910 एगमार्क और बीआईएस के अनुसार होना चाहिए, सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमाओं के भीतर पाए गए।

◆ अपवर्तक (रिफ्रैक्स) सूचकांक

अपवर्तनांक 1.4646–1.4662 के बीच होना चाहिए।

खाद्य तेल के अपवर्तक सूचकांक का उपयोग खाद्य तेल में बासीपन का पता लगाने के लिए किया जाता है। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमा के भीतर पाए गए।

◆ सैपोनिफिकेशन मूल्य

सैपोनिफिकेशन वैल्यू सैंपल की एक निश्चित मात्रा को सैपोनिफाई करने के लिए आवश्यक क्षार की मात्रा है। सैपोनिफिकेशन मूल्य अन्य तेलों / वसा की उपस्थिति का पता लगाने में मदद करता है। एफएसएस नियमन के अनुसार सरसो के तेल का सैपोनिफिकेशन मूल्य 168 – 177 के बीच होना चाहिए। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमा के भीतर पाए गए।

◆ आयोडिन मूल्य

आयोडिन मूल्य खाद्य तेलों के लिए एक गुणवत्ता परीक्षण है, जो वसा और तेलों के अनसंच्यूरेशन का एक माप है। सरसो के तेल का आयोडिन मूल्य, एफएसएस विनियमन के अनुसार 96 – 112 के बीच होना चाहिए। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमाओं के भीतर थे।

◆ एसिड मूल्य

एसिड मूल्य एफएसएसएआई के अनुसार 6.0 से अधिक नहीं होना चाहिए, और बीआईएस व एगमार्क के अनुसार 1.5 से नहीं होना चाहिए। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमाओं के भीतर पाए गए।

◆ अनसैपोनिफिएबल मैटर

अनसैपोनिफिएबल मामले में वे पदार्थ शामिल होते हैं, जो अक्सर फ़ैटी एसिड और सुखाने वाले तेलों में भंग हो जाते हैं, इन्हें कास्टिक उपचार द्वारा अनसैपोनिफाइड नहीं किया जा सकता है, लेकिन यह सामान्य वसा सॉल्वेंट्स में घुलनशील हैं। शामिल उच्च स्निग्ध अल्कोहल, स्टेरोल्स, पिगमेंट और हाइड्रोकार्बन हैं। एफएसएसएआई और एगमार्क के अनुसार अनसैपोनिफिएबल मैटर वजन अनुसार 1.2 प्रतिशत से अधिक नहीं होना चाहिए। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमा के भीतर थे।

◆ बेलियर टर्बिडिटी टेस्ट

बेलियर टर्बिडिटी परीक्षण अन्य तेलों की उपस्थिति के लिए आयोजित किया जाता है। यह 23–27.5 डिग्री सेल्सियस के बीच होना चाहिए। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमाओं के भीतर पाए गए।

◆ फ्लैश प्वाइंट

एक वाष्पशील पदार्थ का फ्लैश बिंदु वह न्यूनतम तापमान होता है, जिस पर वह हवा में एक आग्नेय मिश्रण बनाने के लिए वाष्पीकरण कर सकता है। फ्लैश बिंदु पर, वाष्प प्रज्वलन के स्रोत को हटा दिए जाने पर खू जलना बंद हो सकता है। यह अधिक होना चाहिए। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमा के भीतर थे।

◆ एलियल आइसोथियोसाइनेट

कच्ची घानी सरसो के तेल में प्राकृतिक आवश्यक तेल (एलिल आइसोथियोसाइनेट) की उपस्थिति समृद्ध होने की उम्मीद होती है। क्योंकि इसे कोल्ड प्रेस प्रक्रियाओं के माध्यम से निकाला जाता है जो अंत में सरसो के तेल के प्राकृतिक गुणों को बनाए रखता है और सकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव देता है। एफएसएस विनियमन के अनुसार यह 0.20 प्रतिशत से कम नहीं होना चाहिए।

एगमार्क के अनुसार, यह ग्रेड 1 के लिए 0.25 – 0.60 प्रतिशत और ग्रेड 2 के लिए 0.10–0.60 प्रतिशत की सीमा में होना चाहिए। कच्ची घानी सरसो के तेल के लिए भारतीय मानक की आवश्यकता 0.20–0.60 प्रतिशत है। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमाओं के भीतर पाए गए।





◆ पैरोक्साइड वैल्यू

पैरोक्साइड असंतृप्त वसा और तेल में बासीपन का प्रारंभिक प्रमाण मिलता है। एफएसएस विनियमन के अनुसार सरसो के तेल का पैरोक्साइड मूल्य 15 अधिकतम होना चाहिए। सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमा के भीतर पाए गए।

◆ हेक्सेन

कच्ची घानी तेलों में हेक्सेन अनुपस्थित होना चाहिए। किसी भी ब्रांड में हेक्सेन नहीं पाया गया।

◆ कुल वजन

लीगल मेट्रोलेजि (पैकेज्ड कमोडिटी) के अनुसार 1 लीटर तक अनुमत 1.0 प्रतिशत तक मान्य है। सभी ब्रांड अनुमत सीमा के भीतर थे।

◆ अन्य तेलों के साथ मिश्रण

खाद्य तेल की मांग बढ़ने के साथ ही अन्य सस्ते तेल जैसे कि पाम ऑयल, कैस्टर ऑयल और अन्य तेलों के

साथ सरसो के तेल में मिलावट के कई मामले सामने आते हैं। अन्य तेलों जैसे खनिज तेल, ढलाईकार तेल, तिल का तेल, कॉटन का तेल, अलसी का तेल, करंजे का तेल, मूंगफली का तेल, कुसुम का तेल और नीम के तेल आदि के मिश्रण कि जांच के लिए परीक्षण किए गए। किसी भी ब्रांड में अन्य तेलों के साथ कोई मिलावट नहीं पाई गई।

◆ पॉलीब्रोमाइड टेस्ट

दो से अधिक गैर संयुग्मित डबल बॉन्ड के साथ फ़ैटी एसिड की उपस्थिति के लिए यह परीक्षण ग्लिसराइड की तुलना में फ़ैटी एसिड पर अधिक विश्वसनीय है। यह बीआईएस और एगमार्क के अनुसार नकारात्मक होना चाहिए। सभी ब्रांड परीक्षण में पास हुए हैं।

◆ आर्जेमॉन तेल के लिए परीक्षण

सरसो का तेल आर्जेमॉन के तेल से मुक्त होना चाहिए। आर्जेमॉन तेल के कारण ग्लूकोमा, ड्रॉप्सी और कभी-कभी कुल अंधापन हो सकता है, जो कि अल्कलॉइड की उपस्थिति के कारण होता है, सभी ब्रांड आर्गेमोन तेल से मुक्त पाए गए।

◆ हाइड्रोसायनिक एसिड के लिए टेस्ट

हाइड्रोसायनिक एसिड कभी-कभी सिंथेटिक एलिलिसोथियोसाइनेट में अशुद्धता के रूप में मौजूद होता है जो आमतौर पर खराब गुणवत्ता वाले सरसो के तेल के स्वाद को बढ़ाने के लिए एक मिलावट के रूप में उपयोग किया जाता है। सभी ब्रांड हाइड्रोसिनेनिक एसिड से मुक्त पाए गए।

◆ लोवीबॉड स्केल पर रंग, 1/4 सेल (Y + 5R)

यह विधि रंग विशेषताओं के मानक लवबॉड ग्लासेस के साथ तुलना करके तेलों के रंग को निर्धारित करती है। यह रंग को पीले और लाल स्लाइड के कुल योग के रूप में व्यक्त किया जाता है जो कि लोवॉन्ड टिंटोमीटर में निर्दिष्ट आकार के सेल में तेल के रंग से मेल खाने के लिए उपयोग होता है। यह भारतीय मानक के अनुसार 50 से अधिक गहरा नहीं होना चाहिए। हमारे द्वारा परीक्षण किए गए सभी ब्रांड एगमार्क में निर्दिष्ट अधिकतम सीमा के भीतर पाए गए। रंग का स्तर 28.4 से 32.2 के बीच पाया गया।

◆ ऑर्गेनोलेप्टिक परीक्षण

यह बहुत महत्वपूर्ण परीक्षण है जहां व्यक्तिपरक राय के आधार पर व्यक्तिपरक पैनल परीक्षण किए जाते हैं इस परीक्षण के साथ हम उत्पाद के समग्र ऑर्गेनोप्टिक (संवेदी) गुणवत्ता निर्धारित कर सकते हैं। संवेदी पैनल परीक्षण निम्नलिखित मापदंडों के लिए आयोजित किए गए थे। ये परीक्षण प्रयोगशाला में अनुभवी / विशेषज्ञ पैनल के सदस्यों की देखरेख में आयोजित किए गए थे।

- 1) कलर एंड अपियरेंस
- 2) नेत्र जलन
- 3) स्वाद और स्वाद
- 4) पारदर्शिता

अधिकांश ब्रांडों में सरसो के तेल का प्राकृतिक रंग स्पष्ट और पारदर्शी दिखाई दे रहा था।

कंज्यूमर वॉयस का सुझाव

शीर्ष प्रदर्शक
डाल्डा और तेज

किफायती ब्रांड
डाल्डा

◆ रंग और सूरत

पैनलिस्टों ने नमूनों का मुआयना किया है और अपनी राय दी, सभी ब्रांड प्राकृतिक रंग के थे और बाहरी सामग्री से मुक्त थे।

◆ स्वाद

सभी ब्रांडों को स्वीकार्य पाया गया।

◆ आंख में जलन / पारदर्शिता

सरसो के तेल में एक अनोखा तीखा स्वाद और सुगंध होती है – यह आपके गले को मरोड़ और आपको नाक में झनझनाहट देता है। यह सरसो के तेल की आवश्यक विशेषता है।

आंखों में जलन कानोडिया, इंजन, महाकोश और तेज, पतंजलि और पी तार्क में ब्रांडों में मध्यम थी। जबकि बाकी ब्रांडों में आंखों की जलन बहुत अधिक पाई गई। अधिक आंखों की जलन व अच्छी गुणवत्ता और उच्च प्राकृतिक आवश्यक तेल को उपस्थिति को इंगित करती है। जबकि पारदर्शी परीक्षण में सभी ब्रांड पारदर्शी पाए गए।





◆ मुख्य निष्कर्ष:

- सरसो के तेल के सभी ब्रांड राष्ट्रीय मानक को पूरा करते हैं।
- किसी भी ब्रांड में कोई भी हानिकारक पदार्थ नहीं पाया गया, इस प्रकार वह सुरक्षित है।
- ब्रांड डाल्डा और तेज ने समग्र परीक्षणों में सर्वोच्च स्कोर किया।
- सबसे किफायती ब्रांड भी डाल्डा है।
- सरसो के तेल के साथ अन्य तेलों का कोई मिश्रण नहीं था।
- सरसो के तेल की एमआरपी और खुदरा मूल्य में अंतर बहुत अधिक है, इसलिए उपभोक्ताओं को इसे खरीदते समय ध्यान में रखना चाहिए।
- एलियल आइसोथियोसाइनेट ब्रांड रियलायंस में सबसे ज्यादा था, उसके बाद फ्रेश एंड प्योर और पी मार्क में पाया गया, लेकिन यह निर्दिष्ट सीमा के भीतर था।

परीक्षण के परिणामों के आधार पर, यह देखा गया है कि सभी ब्रांड और समग्र गुणवत्ता के आधार पर अच्छी श्रेणी में आते हैं और राष्ट्रीय मानक की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। सभी ब्रांडों द्वारा की प्राकृतिक आवश्यकताओं को भी पूरा किया गया है। यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि परीक्षण किए गए ब्रांडों को एक सुरक्षित खाना पकाने

का माध्यम माना जा सकता है। ब्रांडों द्वारा प्राप्त किए गए समग्र अंकों को ध्यान में रखते हुए, डाल्डा और तेज ने शीर्ष व नेचर फ्रेश व धारा ने दूसरा, तीसरा स्थान प्राप्त किया है। पुनः गर्म तेलों के उपयोग से बचना चाहिए।

अलग प्रकार के तेलों में पोषण का अंतर

तेलों के प्रकारों के बीच पोषण संबंधी अंतर : ओमेगा-6 लिनोलेइक एसिड और ओमेगा-3 अल्फा-लिनोलेनिक एसिड हैं, जो हमारा शरीर निर्माण नहीं कर सकते, इसलिए उन्हें एक बाहरी स्रोत से लेना पड़ता है। जबकि ओमेगा-6 एस और ओमेगा-3 एस को आवश्यक फैटी एसिड कहा जाता है। उनका उपयोग हार्मोन बनने, कोशिका झिल्ली बनाने और रक्तचाप और रक्त के थक्के को नियंत्रित करने में होता है। ओमेगा-3 एस हृदय रोग के जोखिम को कम करने, शुष्क त्वचा की स्थिति में सुधार करने, मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ाने और गठिया से जुड़ी सूजन को कम करने में भी मदद करता है।

खाद्य पदार्थों में तेलों का सबसे अच्छा मिलान कैसे करें: तीन फैटी एसिड के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए तेलों

के मिश्रण का सेवन करना फायदेमंद होता है। इसलिए हमेशा मिश्रित या रोटेशन द्वारा तेलों के संयोजन का उपयोग करने का सुझाव दिया जाता है। जैसे सरसो का तेल, मूंगफली का तेल, सोयाबीन का तेल, सरसो का तेल, चावल की भूसी का तेल ताकि आप सभी को इसका लाभ मिल सके।

◆ सरसो के तेल के स्वास्थ्य लाभ:

दिल दिमाग

सरसो का तेल मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड वसा से भरपूर होता है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित करने में मदद कहता है।

विरोधी बैक्टीरियल

सरसो का तेल बृहदान्त्र, आंतों, मूत्र पथ और पाचन तंत्र के अन्य हिस्सों के अंदर बैक्टीरिया के संक्रमण से लड़ सकता है। सरसो का तेल फंगल संक्रमण से भी लड़ने में मदद कर सकता है।

पाचन संबंधी सहायता

सरसो का तेल गैस्ट्रिक रस और पित्त के स्राव को उत्तेजित करने के साथ-साथ उत्सर्जन प्रणाली को उत्तेजित करके पाचन और भूख को बढ़ाता है।

कीटरोधक

सरसो का तेल मच्छर भगाने वाला हो सकता है, जो कीट द्वारा किए गए मलेरिया और अन्य बीमारी को रोकने में उपयोगी हो सकता है।

दर्द से राहत

सरसो का तेल गठिया और गठिया के दर्दनाक प्रभावों से राहत देने के साथ-साथ टखनों और अन्य ऐसे जोड़ों के दर्द को शांत करने में मदद करता है।

त्वचा का स्वास्थ्य

सरसो के तेल में उच्च विटामिन ई त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करती है। यह त्वचा को पराबैंगनी प्रकाश और अन्य प्रदूषकों से बचाने में सहायक है।

◆ सरसो का तेल बनाम जैतून का तेल:

सरसो के तेल में प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट और आवश्यक फैटी एसिड का सही मिश्रण होता है। ये दोनों स्वस्थ दिल को बनाए रखने में बेहद उपयोगी हैं। यह मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड, पॉलीअनसैचुरेटेड वसा और कुछ अन्य अच्छे वसा में समृद्ध है जो शरीर के लिए फायदेमंद हैं। यह तेल अच्छे कोलेस्ट्रॉल की उपस्थिति को बढ़ावा देता है और खराब कोलेस्ट्रॉल के निर्माण को कम करता है।

यह तेल ओमेगा -3 फैटी एसिड और अन्य स्वस्थ वसा का एक अच्छा स्रोत है। अधिकांश शोधकर्ताओं ने यह साबित कर दिया है कि सरसो का तेल, वसा अम्लों के आदर्श अनुपात के कारण जैतून के तेल से अधिक स्वास्थ्यवर्धक है। इसमें ओमेगा -3 और ओमेगा -6 दोनों ही सही मात्रा में हैं जो इसे बेहतर हृदय स्वास्थ्य के लिए एक सुपर फूड है। जबकि, जैतून के तेल में, यह आदर्श अनुपात नहीं है और इसकी कीमत वास्तव में अधिक है।



तुलनात्मक परीक्षण

सरसो के तेल की

ब्रांड → पैरामीटर ↓	वेटेज %	डाल्डा	तेज	धारा	नेचर फ्रैश	रियलाइंस	
एमआरपी/खुदरा मूल्य,रूपए में		160/97	145/101	150/102	140/106	130/99	
कुल वजन ,एमएल		1000	1000	1000	1000	1000	
पैकिंग	2	2	2	2	2	2	
मार्किंग	3	3	3	3	3	3	
परीक्षण मानदंड							
नमी और अघुलनशील अशुद्धियां	5	5.00	4.50	4.80	3.70	4.10	
विशिष्ट गुरुत्व	4	3.60	3.60	2.80	3.60	2.80	
(रिफ्रैक्स) सूचकांक	5	3.25	3.00	3.00	3.25	3.25	
सपोनिफिकेशन मूल्य	6	5.57	5.17	5.79	5.39	5.90	
आयोडिन मूल्य	6	4.29	4.31	4.24	4.38	4.46	
एसिड मूल्य	6	6.00	6.00	5.80	5.62	5.60	
अनरोपोनिफिएबल गैटर	5	4.43	4.34	4.31	4.34	4.28	
बेलियर टर्बिडिटी टेस्ट	4	3.01	3.01	2.94	3.07	3.17	
फलैश प्वाइंट	4	3.94	3.87	3.68	3.36	3.36	
एलियल आइसोथियोसाइनेट	12	9.26	9.50	9.79	10.13	10.42	
पैरोक्साइड वैल्यू	6	5.16	6.00	5.35	5.73	4.91	
हेक्सेन	3	3	3	3	3	3	
कुल क्वांटिटी	3	2.95	2.95	3.00	2.95	3.00	
अन्य तेलों के साथ मिश्रण	5	5	5	5	5	5	
पॉलीब्रोमाइड टेस्ट	4	4	4	4	4	4	
आर्जेमॉन व हाइड्रोसायनिक एसिड	6	6	6	6	6	6	
लोवीबॉड स्केल पर रंग	3	2.72	2.65	2.72	2.70	2.63	
ऑर्गेनोलेप्टिक परीक्षण	8	7.6	7.8	8	8	8	
कुल स्कोर		90	90	89	89	89	

रेटिंग- >91 -बहुत अच्छा*****, 71-90 अच्छा*****, 51-70 सामान्य***, 31-50 खराब**, 30 तक - बहुत खराब*

*संवेदी पैनेल परीक्षण रंग, दिखावट, आकार व टेक्सचर, स्वाद व पैकिंग का समावेश है।

तुलनात्मक परीक्षण तालिका

	इमामी	फ्रैश एंड प्योर	फॉरच्यून	पतंजली	पी मार्क	महाकोष	इंजन	कनोडिया
	130/103	150/102	145/109	125/120	150/132	130/101	255/243	135/125
	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3	3
	4.50	3.90	4.70	4.00	4.80	4.60	4.00	3.70
	3.60	3.60	2.80	2.80	2.80	3.60	2.80	3.60
	3.00	3.00	3.00	3.50	3.50	3.50	3.00	3.00
	5.66	5.93	5.94	5.50	5.13	4.94	5.57	5.97
	4.27	4.25	4.28	4.54	4.56	4.52	4.32	4.30
	5.44	5.62	4.97	4.79	5.15	6.00	5.39	4.52
	4.25	4.34	4.28	4.46	4.16	4.25	4.40	4.19
	3.01	3.01	3.01	3.33	3.26	3.20	3.01	3.01
	3.30	3.49	3.04	2.85	3.17	3.87	3.23	2.66
	9.98	10.27	9.94	9.65	10.18	7.54	9.41	9.46
	4.87	4.10	4.96	5.53	3.71	4.38	4.99	4.95
	3	3	3	3	3	3	3	3
	2.95	2.95	3.00	3.00	3.00	2.90	3.00	2.95
	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4
	6	6	6	6	6	6	6	6
	2.76	2.66	2.74	2.73	2.76	2.80	2.73	2.71
	8	8	8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8
	89	88	88	87	87	87	87	86