



मधुमेह नियंत्रण विशेष आहार का तुलनात्मक परीक्षण

मधुमेह नियंत्रण विशेष आहार खाद्य पदार्थ विशेष रूप से संसाधित या विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियों के लिए विशेष आहार आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए तैयार किए गए खाद्य पदार्थ हैं। यह मधुमेह के रोगियों के लिए विशेष रूप से संतुलित पूरक है जो बेहतर ग्लाइसेमिक नियंत्रण और मधुमेह की जटिलताओं को कम करते हैं।

मधुमेह के साथ जीना प्रभावी ढंग से प्रबंधित और कभी-कभी कठिन हो सकता है। उम्र के साथ विशिष्ट जटिलताओं के लिए जोखिम बढ़ जाता है, लेकिन परिश्रम और देखभाल के साथ आप उन जोखिमों को ठीक से कम कर सकते हैं।

कंस्यूमर वॉयस की रिपोर्ट

संदर्भ मानक: तुलनात्मक परीक्षण के लिए परीक्षण कार्यक्रम मुख्य रूप से उत्पाद दावों और विशेष आहार उपयोग के लिए खाद्य पदार्थों के लिए नियमों पर

आधारित था। इस परीक्षण कार्यक्रम को तैयार करते समय लेबल घोषणाओं पर उचित ध्यान दिया गया है।

मूल्यांकन और विश्लेषण

परीक्षण किए गए ब्रांड: वैनिला फ्लेवर में विशेष आहार उपयोग के लिए डायबिटीज केयर फूड्स के निम्नलिखित पांच ब्रांडों को तुलनात्मक परीक्षण के लिए लिया गया।

रैंक	100 में से प्राप्त स्कोर	ब्रांड	श्रेणी	फ्लेवर	नेट वेट, ग्राम	एमआरपी, रुपये	खरीद मूल्य, रुपये	बेस्ट बिफोर, महीने	निर्माता / विपणकर्ता
1	92	विदावेंस	विशेष आहार	वनीला	400	760	572	18	मोदी मुंडीपुरम प्राइवेट लिमिटेड
2	90	प्रोहंस-डी	उपयोग के लिए	वनीला	400	675	540	15	सन फार्मा इंडस्ट्रीज लिमिटेड
3	85	पेंटाशयोर	भोजन (मधुमेह के लिए)	वनीला और दालचीनी	400	978	734	15	हेक्सागन न्यूट्रिशन प्राइवेट लिमिटेड
4	81	एनशयोर#		वनीला	400	725	667	18	एबोट हेल्थ केयर प्राइवेट लिमिटेड
5	67	डी-प्रोटन		वनीला	500	578	528	24	ब्रिटिश बायोलाॅजी

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

केवल इनशयोर ब्रांड ने निम्न ग्लाइसेमिक इंडेक्स और 20 वर्षों के लिए चिकित्सकीय परीक्षण का दावा किया गया है।

शीर्ष प्रदर्शन
विदावेंस
वैल्यू फॉर मनी ब्रांड
प्रोहंस-डी

मुख्य निष्कर्ष:

- विदावेंस ने शीर्ष पर प्रदर्शन किया और उसके बाद प्रोहंस डी और पेंटाशयोर का स्थान रहा।
- परीक्षण किए गए सभी ब्रांडों में सुक्रोज नहीं पाया गया, इस प्रकार मधुमेह रोगियों द्वारा उपभोग के लिए सुरक्षित है।
- पेंटाशयोर में सबसे अधिक प्रोटीन था उसके बाद विदावेंस और एनशयोर का स्थान था। डी प्रोटीन ब्रांड में प्रोटीन घोषित मूल्य से काफी कम पाया गया।



- विदावेंस में डाइटरी फाइबर सबसे अधिक था, इसके बाद प्रोहंस डी और डी प्रोटीन में पाया गया।



- विदवेंस में कार्बोहाइड्रेट सबसे कम था, उसके बाद प्रोहांस डी और एनश्योर का स्थान था। यह डी प्रोटीन में सबसे ज्यादा था।
- सभी ब्रांडों में कोलेस्ट्रॉल पता लगाने की सीमा से कम था।
- केवल एनश्योर ब्रांड ही पिछले 20 वर्षों से चिकित्सकीय परीक्षण और निम्न जीआई का दावा करता है।

भौतिक रासायनिक परीक्षण

प्रोटीन

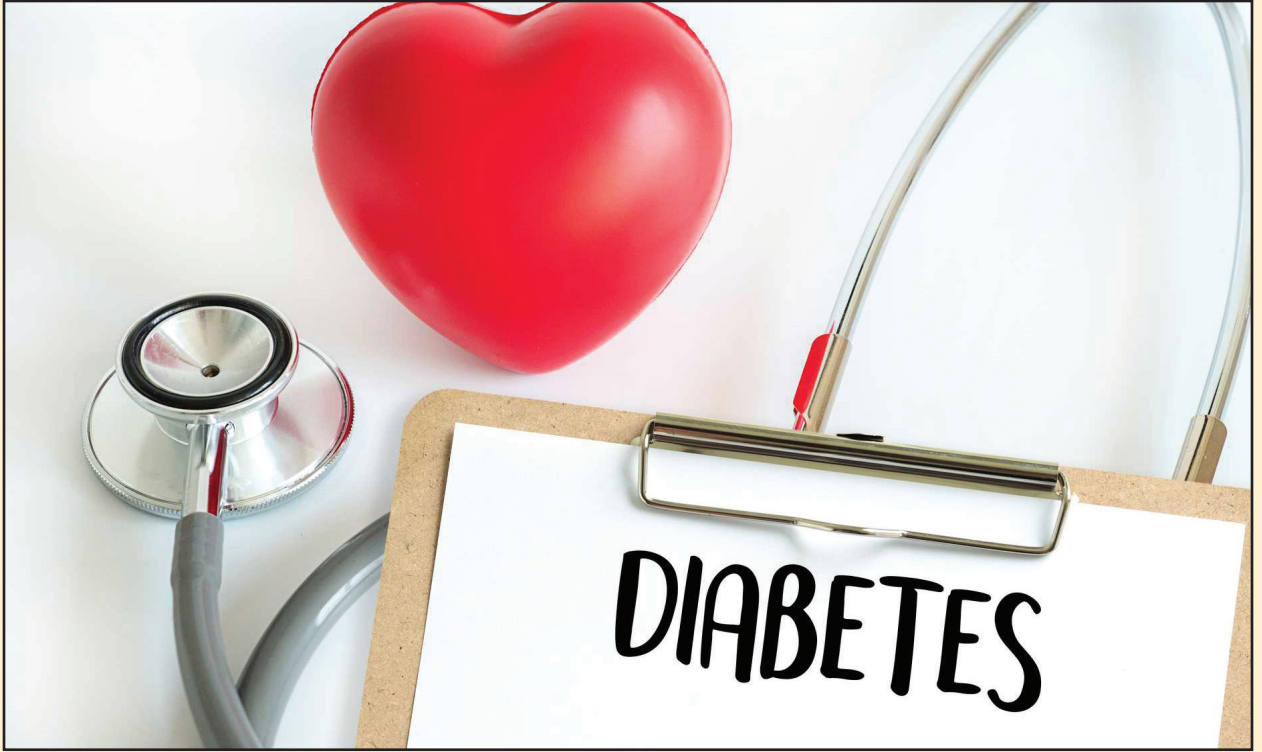
प्रोटीन एक आवश्यक पोषक तत्व है जो हमारे शरीर में और हमारे रक्त प्रवाह में हर कोशिका में पाया जाता है। यह मानव शरीर के रखरखाव, विकास और कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हमारी मांसपेशियां प्रोटीन से बनी होती हैं, प्रोटीन हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करने में मदद करता है, और प्रोटीन का

उपयोग इंसुलिन और ग्लूकागन जैसे हार्मोन बनाने के लिए किया जाता है। प्रोटीन की आवश्यकताएं उम्र, शारीरिक स्थिति और तनाव के साथ बदलती रहती हैं।

डी प्रोटीन को छोड़कर सभी ब्रांड उनके घोषित मूल्यों के अनुसार पाए गए। ब्रांड डी प्रोटीन में सबसे कम प्रोटीन पाया गया जो घोषित मूल्य 28 ग्राम/100 ग्राम से काफी नीचे है। पेंटाश्योर में सबसे अधिक प्रोटीन था जिसके बाद विडावेंस और एनश्योर का स्थान था।

कार्बोहाइड्रेट

एक संतुलित आहार और स्वस्थ शरीर के लिए कार्बोहाइड्रेट आवश्यक हैं। कार्बोहाइड्रेट आपके शरीर की ऊर्जा का मुख्य स्रोत हैं। मधुमेह वाले लोगों को अपनी लगभग आधी कैलोरी कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त करने का लक्ष्य रखना चाहिए। जब मधुमेह के प्रबंधन की बात आती है, तो आपके द्वारा खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हम जिन कार्बोहाइड्रेट का सेवन करते हैं, वे हमारे



रक्त शर्करा को प्रभावित करते हैं— इसलिए संतुलन महत्वपूर्ण है। लक्ष्य उन खाद्य पदार्थों को चुनना है जो प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और खनिजों में समृद्ध हैं, और अतिरिक्त शर्करा, सोडियम और अस्वास्थ्यकर वसा में कम हैं।

प्रोहांस डी में कार्बोहाइड्रेट सबसे कम था, इसके बाद विडावेंस और डी प्रोटीन में था। यह डी प्रोटीन में सबसे ज्यादा था।

सुक्रोज

सुक्रोज फ्रुक्टोज और ग्लूकोज में टूट जाता है, जो जब आपके शरीर में अपने अलग तरीके से चला जाता है। सुक्रोज/चीनी की अधिक खपत से शुगर का स्तर अधिक हो जाएगा। मधुमेह देखभाल उत्पाद में सुक्रोज शून्य या न्यूनतम होना चाहिए।

परीक्षण किए गए किसी भी ब्रांड में सुक्रोज का पता नहीं चला, इस प्रकार मधुमेह रोगियों द्वारा उपभोग के लिए सुरक्षित है।

डाइटरी फाइबर

फाइबर दो प्रकार के होते हैं: घुलनशील और अघुलनशील फाइबर। डाइटरी फाइबर एक स्वस्थ आहार का एक अनिवार्य घटक है, जिसमें कई स्वास्थ्य स्थितियों के कम जोखिम के साथ उच्च फाइबर आहार को जोड़ने वाले अनुसंधान शामिल हैं। आंत को स्वस्थ रखने के लिए फाइबर भी जरूरी है।

सभी ब्रांड डाइटरी फाइबर के घोषित मूल्य से थोड़ा अधिक पाए गए। ब्रांड विडावेंस में सबसे अधिक आहार फाइबर था जिसके बाद प्रोहांस डी और डी प्रोटीन में था।

जिंक

शरीर की रक्षात्मक प्रणाली को ठीक से काम करने के लिए जिंक की आवश्यकता होती है। यह कोशिका विभाजन, कोशिका वृद्धि, घाव भरने और कार्बोहाइड्रेट के टूटने में भूमिका निभाता है। जिंक की कमी की विशेषता विकास मंदता, भूख न लगना और बिगड़ा

हुआ प्रतिरक्षा कार्य है।

विडावेंस में जिंक सबसे अधिक पाया गया, इसके बाद प्रोहांस डी और डी प्रोटीन का स्थान रहा।

क्रोमियम

क्रोमियम एक आवश्यक खनिज है जिसकी शरीर को बहुत कम मात्रा में आवश्यकता होती है। यह स्वाभाविक रूप से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में मौजूद है, हालांकि केवल थोड़ी मात्रा में और पूरक के रूप में भी उपलब्ध है।

क्रोमियम हार्मोन इंसुलिन की क्रिया को बढ़ाता है। क्रोमियम की कमी से उच्च रक्त शर्करा का स्तर, वजन घटाने और भ्रम हो सकता है।

क्रोमियम कम मात्रा में (माइक्रोग्राम) पाया गया। यह पेंटाशयोर में सबसे अधिक था, उसके बाद विडावेंस और प्रोहांस डी में पाया गया।

कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल एक वसा जैसा पदार्थ है जो आपके शरीर की सभी कोशिकाओं में पाया जाता है। आपके शरीर को हार्मोन, विटामिन डी और पदार्थ बनाने के लिए कुछ कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है जो खाद्य पदार्थों को पचाने में आपकी मदद करते हैं। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को फायदेमंद या “अच्छा कोलेस्ट्रॉल” माना जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर जमा हो सकता है।

सभी ब्रांडों में कोलेस्ट्रॉल पता लगाने की सीमा से कम था इसलिए खपत के लिए सुरक्षित था।

नमी

नमी की उपस्थिति भोजन में निहित होती है और कुछ हद तक इसके स्वाद और गंध को बनाए रखने के लिए अच्छी होती है लेकिन अधिक/अनुपयुक्त मात्रा भोजन के उपयोगी जीवन के लिए हानिकारक होती

है। भोजन की गुणवत्ता, परिरक्षण और खराब होने के प्रतिरोध में नमी एक महत्वपूर्ण कारक है।

एनशयोर में नमी सबसे कम और डी प्रोटीन में सबसे ज्यादा पाई गई।

घुलनशीलता

घुलनशीलता को किसी पदार्थ की अधिकतम मात्रा के रूप में परिभाषित किया जाता है जो एक निर्दिष्ट तापमान पर विलायक की एक निश्चित मात्रा में घुल जाएगा। घुलनशीलता एक विशिष्ट विलेय-विलायक संयोजन की एक विशिष्ट संपत्ति है।

परीक्षण किए गए ब्रांडों में पेंटाशयोर, प्रोहांस डी और एनशयोर की घुलनशीलता अच्छी थी।

एसिड अघुलनशील राख

एसिड-अघुलनशील राख रेत, गंदगी और धूल की उपस्थिति को इंगित करती है। यह नगण्य/न्यूनतम होना चाहिए।

विडावेंस में एसिड अघुलनशील राख सबसे कम थी, इसके बाद डी प्रोटीन और पेंटाशयोर रहा।

संतृप्त वसा

संतृप्त वसा कम होना चाहिए। ट्रांस वसा की तरह, संतृप्त वसा भी अस्वास्थ्यकर वसा हैं। आपके आहार में बहुत अधिक संतृप्त वसा हृदय रोग और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है। संतृप्त वसा आमतौर पर मांस, डेयरी उत्पादों, साथ ही नारियल और ताड़ के तेल आदि से आता है।

सबसे अधिक संतृप्त वसा विडावेंस में पाई गई, उसके बाद डी प्रोटीन और पेंटाशयोर का स्थान रहा। उनके घोषित मूल्यों की तुलना में, यह पेंटाशयोर और डी प्रोटीन ब्रांडों में अधिक था।

ट्रांस वसा

ट्रांस वसा या ट्रांस फैटी एसिड को सबसे खराब



प्रकार का वसा माना जाता है। ट्रांस फैट आपके एलडीएल (“खराब”) कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है और एचडीएल (“अच्छा”) कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। ट्रांस फैट का सेवन अपने आहार के हिस्से के रूप में नहीं करना चाहिए।

किसी भी ब्रांड में ट्रांस वसा का पता नहीं चला।

मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (मूफा)

मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (मूफा) एक स्वस्थ प्रकार का वसा है। असंतृप्त वसा को मोनोअनसैचुरेटेड वसा में वर्गीकृत किया जाता है, मूफा रक्त में खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) के स्तर को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) को बढ़ाता है।

मूफा एनशयोर में सर्वोच्च स्थान पर रहा, उसके बाद प्रोहांस डी और पेटाशयोर का स्थान रहा।

पॉलीअनसैचुरेटेड वसा (पूफा)

पॉलीअनसैचुरेटेड वसा को स्वस्थ वसा माना जाता है। पूफा के स्रोत अखरोट, सूरजमुखी के बीज, तिल, मूंगफली का मक्खन और मूंगफली, अलसी, खसखस और एवोकैडो, जैतून और कुसुम का तेल हैं।

विटामिन में पूफा सबसे अधिक पाया गया, उसके बाद प्रोहांस डी और पेटाशयोर का स्थान रहा।

ओमेगा-3 फैटी एसिड

ओमेगा-3 एस पोषक तत्व हैं जो आपको भोजन से मिलते हैं जो स्वस्थ शरीर को बनाने और बनाए रखने में मदद करते हैं। वे एक ऊर्जा स्रोत हैं और आपके दिल, फेफड़े, रक्त वाहिकाओं और प्रतिरक्षा प्रणाली को उस तरह से काम करने में मदद करते हैं जैसे उन्हें करना चाहिए। ओमेगा-3 फैटी एसिड डीएचए और

ईपीए का सबसे अच्छा स्रोत मछली है।

ओमेगा-3 0.55 मिलीग्राम/100 किग्रा से कम मात्रा में पाया गया। पेंटाशयोर और डी प्रोटीन ब्रांडों में यह जांच मात्रा की सीमा से नीचे था।

सूक्ष्मजीवविज्ञानी परीक्षण

खाद्य उत्पादों के लिए सूक्ष्मजीवविज्ञानी संदूषण एक बहुत ही गंभीर मुद्दा है। सूक्ष्मजीव कई खाद्य जनित रोगों के लिए जिम्मेदार होते हैं। एफएसएस विनियमों के अनुसार हमने साल्मोनेला एसपी के लिए सूक्ष्मजीवविज्ञानी परीक्षण किए और लिस्टेरिया मोनोसाइटोजेन्स।

साल्मोनेला

साल्मोनेला एंटरोबैक्टीरिया परिवार के ग्राम-नकारात्मक बैक्टीरिया का एक जीनस है और गैस्ट्रोएंटेरिटिस और फोकल संक्रमण का कारण बन सकता है। साल्मोनेला परीक्षण किए गए सभी ब्रांडों में अनुपस्थित था।

लिस्टेरिया मोनोसाइटोजेन्स

लिस्टेरिया मोनोसाइटोजेन्स रोगजनक बैक्टीरिया है जो संक्रमण लिस्टेरियोसिस का कारण बनता है। यह सभी ब्रांड में अनुपस्थित था।

पैकिंग

पैकिंग उत्पाद की लगातार गुणवत्ता बनाए रखने, इसके खराब होने को रोकने और शेल्फ जीवन को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उत्पाद खाद्य ग्रेड पैकेजिंग में पैक किया जाएगा।

चार ब्रांड प्लास्टिक बॉक्स में और पेंटाशयोर मेटल बॉक्स में पैक किए गए थे। इन पैक को कंटेनर के रूप में पुनः उपयोग किया जा सकता है।

मार्किंग

उत्पाद की पैकिंग पर निम्नलिखित जानकारी अंकित

होनी चाहिए:

- उत्पाद का नाम
- व्यापार का नाम, यदि कोई हो
- निर्माता का नाम और पता
- बैच या कोड नंबर
- ग्राम में शुद्ध मात्रा
- निर्माण का महीना और वर्ष
- बेस्ट बिफोर (माह और वर्ष इंगित किया जाना है)
- एफएसएसआई लाइसेंस नंबर
- 'शाकाहारी' या 'मांसाहारी' स्थिति का संकेत देने वाला लोगो
- भंडारण की जानकारी
- अधिकतम खुदरा मूल्य (एमआरपी)
- कस्टमर केयर डिटेल्

सभी ब्रांडों को आवश्यक लेबलिंग आवश्यकताओं के साथ चिह्नित किया गया था।

मधुमेह की देखभाल के लिए टिप्स:

- स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।
- स्वस्थ वजन बनाए रखें। अपने रक्त शर्करा की निगरानी करें, और अपने रक्त शर्करा के स्तर के प्रबंधन के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के निर्देशों का पालन करें।
- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा निर्देशित अपनी दवाएं लें।
- यदि आप मधुमेह से पीड़ित हैं, तो आपको खाने-पीने की चीजों की जांच करने की आवश्यकता है। मधुमेह के लिए प्रोटीन पाऊडर के विशेष पैक हैं।

मधुमेह नियन्त्रण के लिए विशेष आहार का तुलनात्मक प्रदर्शन स्कोर

ब्रांड→ टेस्ट पैरामीटर↓	% wt	विदावेंस	प्रोहंस-डी	पेंटाशयोर	एनशयोर	डी-प्रोटीन
कुल मात्रा, ग्राम		400	400	400	400	500
एमआरपी, रुपये		760	675	978	725	578
नमी	5	3.43	4.38	3.34	4.58	3.03
प्रोटीन	15	14.25	12.39	14.37	12.33	4.50
कार्बोहाइड्रेट	10	8.62	8.67	7.09	7.53	3.00
सुक्रोज	10	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
मूफा	3	2.03	2.85	2.13	2.91	2.05
पूफा	3	2.88	2.74	2.54	2.28	0.90
संतृप्त वसा	3	2.12	2.69	2.46	2.70	2.29
ट्रांस वसा	1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
कोलेस्ट्रॉल	3	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
डाइटरी आहार और घुलनशील फाइबर	13	12.78	11.45	9.91	8.84	10.68
क्रोमियम	5	5.00	4.29	5.0	3.10	3.10
जिंक	5	5.00	4.51	3.70	3.16	3.59
ओमेगा-3	4	3.12	3.28	1.20	2.56	1.20
अम्ल अघुलनशील राख	5	4.96	4.10	4.70	2.80	4.89
घुलनशीलता	5	3.80	4.70	4.70	4.70	3.50
साल्मोनेला एसपीपी, और लिस्टेरिया मोनोसाइटोजेन्स	4	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
पैकिंग और माक्रिंग	4	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
कुल मात्रा	2	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
कुल स्कोर,% (राउंड ऑफ)	100	92	90	85	81	67

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

नोट: यह रिपोर्ट मई 2022 में पहली बार प्रकाशित की गयी थी।