



सबसे बेहतर ब्रेकफास्ट सीरियल है जरूरी

सुबह-सवेरे उठकर गरमा-गरम पराठे या पूड़ीयों को खाने का चलन अब पुराना हो गया है। अब जमाना है, कॉर्नफ्लेक्स के नाश्ते का, जो कि खाने में हल्के होने के साथ ही सेहत के लिहाज से पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, यही वजह है कि लोग इसका सेवन एक बेहतरीन नाश्ते और स्नैक्स के रूप में करते हैं। सिर्फ कॉर्नफ्लेक्स ही नहीं बल्कि चोकोफ्लेक्स, वीटफ्लेक्स, ओटफ्लेक्स, मुसली, मिल्क फ्रूट, चॉकलेट्स इत्यादि को भी स्वस्थ नाश्ते के रूप में खाया जाता है, लेकिन इस महिने की मासिक तुलनात्मक रिपोर्ट केवल कॉर्नफ्लेक्स पर आधारित है, जो की पूरे देश और दुनिया में लोगों द्वारा खूब खरीदे और खाए जाते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं ? कि एक गुणवत्ता पूर्ण कॉर्नफ्लेक्स के गुण क्या होते हैं ? और आप कैसे एक योग्य कॉर्नफ्लेक्स का चयन कर सकते हैं, जानिए इस रिपोर्ट में।

लघु शब्दों में कहा जाए तो, कॉर्नफ्लेक्स को बनाने के लिए पहले मकई के दानों को उन्हें डीहल्ट और डीजर्म्ड किया जाता है। उसके बाद उन्हें पहले आधा सुखाया जाता है, फिर टोस्ट किया जाता है। इस प्रक्रिया से ये क्रिप्स प्लेक्स के रूप में उभरकर सामने आते हैं, आकार में एक बराबर होने के साथ ही ये सुनहरे भूरे रंग के होते हैं। आमतौर पर कॉर्नफ्लेक्स का सेवन शहरी लोगों के बीच में ज्यादा देखने को मिलता है, क्योंकि तेज रफ्तार जिंदगी में उन्हें स्वस्थ और जल्दी बनने वाला भोजन चाहिए, जिस

के लिए कॉर्नफ्लेक्स बेहतरीन ऑप्शन है। गौरतलब हो कि पिछले कुछ समय में कॉर्नफ्लेक्स ने बाजार में उपभोक्ताओं का एक बड़ा तबका अपनी ओर किया है, जबकि ओट्स और मुसली जैसे ब्रेकफास्ट सीरियल्स अपनी विकासशील स्थिति में हैं, लेकिन जल्द ही संभावनाओं अनुसार ब्रेकफास्ट सीरियल्स का मार्केट और ज्यादा तेजी से विकसित होगा, और कॉर्नफ्लेक्स के अलावा नए ब्रेकफास्ट सीरियल्स तेजी से बाजार पर कब्जा करेंगे। कारण, क्योंकि लोग स्वास्थ्य पर और अधिक ध्यान देने लग गए हैं, और ये अन्य विकल्प कॉर्नफ्लेक्स के मुकाबले ज्यादा सेहतमंद हैं।

◆ इन ब्रांड्स की हुई टेस्टिंग

कॉर्नफ्लेक्स पर आधारित इस तुलनात्मक रिपोर्ट के लिए 11 मशहूर ब्रांड को चयनित किया गया, इन ब्रांड्स का चयन इनकी सेल के आधार पर किया गया है। इस रिपोर्ट को बनाने के लिए सबसे पहले लिए गए ब्रांड की लोकप्रियता, सूची कीमत व वास्तविक कीमत और बाजार शोध के आधार पर एक डाटा एकत्र किया गया। उसके निष्कर्ष के बाद ही निम्नलिखित 11 मशहूर ब्रांड्स, बैगरीज, डाइट एन लाइट, केलॉग्स, मुरगिन्स, पतंजलि, टॉप्स, सेवर, मोहन्स, ट्रस्टेड वेल्यू, मम्स, मोहन्स आदि को खरीदकर एनएबीएल लैब में टेस्ट करने के लिए भेजा गया।



क्रम संख्या	ब्रांड	एमआरपी (रुपए में)	कुल वजन	कीमत, प्रति 100 ग्राम, रुपए में	वैद्यता (महीनों में)	निर्माता व विपणकर्ता
1	बैगरीज	75	200	37.5	9	बैगरीज इंडिया लिमि.
2	डाइट एन लाइट	89	250	35.6	9	स्वदेशी इंडिया फार्मसी प्रालिमि.
3	केलॉग्स	96	250	38.4	9	केलॉग्स इंडिया प्रालिमि
4	मुरगिन्स	145	475	30.5	9	केसीएल लिमि.
5	पतंजलि	85	250	34.0	9	पतंजलि आयूर्वेद लिमि.
6	रियलाइंस	99	250+250 मुपत=500	39.6(w/o scheme) 19.8(with scheme)	9	रियलाइंस रिटेल लिमि.
7	टॉप्स	94	500	18.8	9	जीडी फूड्स एमएफजी प्रालिमि.
8	सेवर	95	500	19.0	9	सेवर इंडिया प्रालिमि.
9	मोहन्स	94	500	18.8	9	मोहन मेकिन लिमि.
10	ट्रस्टेड वेल्यू	99	500	19.8	9	स्पेसर्स रिटेल लिमि.
11	मम्स	180 (एक के साथ एक मुपत व 200 ग्राम पैक मुपत)	500+ 500+ 200 ग्राम मुपत	36 (स्कीम रहित) 15 (स्कीम के साथ)	12	आम्रपाली बायोटेक इंडिया प्रालिमि.

- केलॉग, सेवर्स और मम्स को छोड़कर सभी ब्रांड्स प्रोपराइटी फूड होने का दावा करते हैं।

◆ नमी की मात्रा तय

कॉर्नफ्लेक्स में नमी की उपस्थिति महत्वपूर्ण कारक है, ताकि उसकी निर्माण से लेकर सेवन करने तक की अवधि (सेल्फ लाइफ) तक वह सुरक्षित व स्वस्थ रहे। नमी की कम मात्रा भंडारण को स्थिरता देती है, नमी की मौजूदगी उत्पाद में पानी की मात्रा से संबंधित है। एफएसएस

अधिनियम और भारतीय मानकों के अनुसार कॉर्नफ्लेक्स में नमी की मात्रा 7.5 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए। टेस्ट के दौरान सभी ब्रांड में मानकों के अनुरूप ही नमी की मात्रा पाई गई, लेकिन बाकि उत्पादों की अपेक्षा मोहन्स व मुरगिन्स में सबसे कम नमी की मात्रा पाई गई है। इन सभी के बीच पतंजलि के कॉर्नफ्लेक्स में सबसे अधिक (4.94) प्रतिशत नमी पाई गई।

तुलनात्मक परीक्षण



◆ नमक रहित कुल ऐश

एफएसएस अधिनियम और भारतीय मानकों के अनुसार कॉर्नफ्लेक्स में नमक रहित ऐश की मात्रा अधिकतम 1.0 प्रतिशत बताई गई है। टेस्ट के दौरान सभी ब्रांड में मानकों के अनुरूप ही ऐश की मात्रा पाई गई, लेकिन बाकि उत्पादों की अपेक्षा टॉप्स में सबसे कम 0.54 प्रतिशत कुल ऐश पाया गया, जबकि सबसे अधिक कुल ऐश केलोंग्स में 0.84 प्रतिशत मात्रा पाई गई।

◆ एसिड अघुलनशील ऐश

एसिड अघुलनशील ऐश, बालू, गंदगी और धूल के मौजूद होने की परिचायक है। भारतीय मानक अनुसार कॉर्नफ्लेक्स में एसिड अघुलनशील ऐश 0.05 से अधिक नहीं होना चाहिए, जबकि एफएसएस के अनुसार ये मात्रा 0.1 अधिकतम मान्य है (सूखे वजन अनुसार)। टेस्ट के दौरान सभी ब्रांड में मानकों के अनुरूप ही एसिड अघुलनशील ऐश की मात्रा पाई गई, लेकिन बाकि उत्पादों की अपेक्षा केलोंग्स और रियलायंस में सबसे कम (0.020) प्रतिशत एसिड अघुलनशील ऐश की मात्रा देखी गई, व पतंजलि में सबसे अधिक 0.035 प्रतिशत एसिड मात्रा पाई गई।

◆ क्रूड फाइबर

क्रूड फाइबर अपाच्य सेल्यूलोज, पेंटोसेज और लिग्निन जैसे अन्य घटकों की मात्रा का मापक है, जो खाद्य

पदार्थों में मौजूद रहता है। भारतीय मानकों के अनुसार क्रूड फाइबर कॉर्नफ्लेक्स में 0.75 प्रतिशत से ज्यादा नहीं होना चाहिए। जांच के दौरान सभी ब्रांड्स में सीमा के तहत ही क्रूड फाइबर पाया गया।

◆ अल्कोहॉलिक एसिडीटी

किसी भी डिब्बा बंद उत्पाद में एसिडीटी उसकी बनने से लेकर खपत तक की अवधि को (सेल्फ लाइफ) संरक्षित करता है। एफएसएस के अधिनियम अनुसार कॉर्नफ्लेक्स में एल्कोहॉलिक एसिडीटी को 2.0 एमएल से अधिक नहीं होना चाहिए, सभी ब्रांड्स ने ये टेस्ट पास किया है।

◆ पोषक तत्व

नमक (सोडियम के रूप में)

इसका प्रयोग स्वाद बढ़ाने और खाद्य संरक्षण के लिए किया जाता है। नमक भोजन में बैक्टीरिया की वृद्धि को रोकता है। अधिकतर कॉर्नफ्लेक्स ब्रांड्स में सोडियम क्लोराइड और सोडियम बाइ कार्बोनेट, उत्पाद की सेल्फ लाइफ बढ़ाने, एक समान रंग रखने और अच्छे स्वाद को बरकरार रखने के लिए डाला जाता है। आम तौर पर प्रति सोडियम का सेवन करने की मात्रा 2 ग्राम प्रति दिन बताई गई है। ज्यादा सोडियम लेने से रक्तचाप बहुत बढ़ सकता है, और कई अन्य बीमारियां भी होती हैं। राष्ट्रीय मानकों

के अनुरूप कॉर्नफ्लेक्स में नमक की मात्रा को लेकर कोई खास सुझाव नहीं दिए गए हैं। सीवी की टेस्ट रिपोर्ट के अनुसार बैंगरीज में सबसे अधिक जबकि डाइट इन लाइफ में सबसे कम मात्रा में सोडियम पाया गया।

◆ ऊर्जा (एनर्जी वेल्थ)

ऊर्जा वो कैलोरी की मात्रा है, जो हमारे शरीर को खाद्य पदार्थों से प्राप्त होती है। हालांकि राष्ट्रीय मानकों के अनुसार कोई अनिवार्यता जाहिर नहीं की गई है। बहरहाल, टेस्ट के मुताबिक केलोंग्स और मुरगिन्स में ऊर्जा अधिक आंकी गई है, जबकि सबसे कम ऊर्जा बैंगरी में पाई गई।

◆ कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट भी ऊर्जा का एक स्रोत है। हालांकि भारतीय मानकों के अनुसार कॉर्नफ्लेक्स में कार्बोहाइड्रेट की अनिवार्यता नहीं की गई है। लेकिन कार्बोहाइड्रेट की अधिक मात्रा को कॉर्नफ्लेक्स में बेहतर माना गया है। जांच के अनुसार सबसे अधिक कार्बोहाइड्रेट टॉप्स व पतंजलि में पाया गया, जबकि मम्स में इसकी मात्रा सबसे कम पाई गई।

◆ प्रोटीन

प्रोटीन अहम पोषक तत्व है, ये मानव शरीर में मौजूद सल्यूलर का रख रखाव करने के साथ ही उसका विकास व संचालन का गतिविधि को बेहतर करता है। क्योंकि मकई के दानों में प्रोटीन की मात्रा अधिक पाई जाती है, तो ये जाहिर है कि ये बहुत ही जरूरी तत्व है, परीक्षण के दौरान मम्स में सबसे अधिक प्रोटीन जबकि टॉप्स में सबसे कम प्रोटीन पाया गया।

◆ फैट

फैट ऊर्जा का स्रोत है और स्वाद को बढ़ाने में सहायक होता है, जो एक भीना सा स्वाद देता है। राष्ट्रीय मानकों के अनुसार कॉर्नफ्लेक्स में फैट की आवश्यकता जाहिर नहीं की गई है, लेकिन मकई के दानों में बसे तेल के अंदर इसकी मात्रा प्राकृतिक तौर पर होती ही है। परीक्षण परिणाम अनुसार पतंजलि में सबसे अधिक (1.22) प्रतिशत और टॉप्स में सबसे कम फैट (0.12) प्रतिशत की पहचान की गई है।

◆ कुल आहार युक्त फाइबर

कुल आहार युक्त फाइबर स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत फायदेमंद है। ये मधुमेह, हृदय रोग, कई प्रकार के कैंसर और वजन संयमित करने में मदद करता है। पाचन में भी ये महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अधुलनशील फाइबर के माध्यम ये पाचन तंत्र मजबूत रहता है, तथा पेट संबंधित समस्याओं की संभावनाओं को कम करता है। जबकि घुलनशील फाइबर मल को नर्म और पारित करने योग्य बनाता है। कुछ तरह के फाइबर बैक्टिरिया द्वारा किण्वित होते हैं, इनसे एक तत्व पैदा होते हैं, जो कि पेट के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है।

◆ आयरन

आयरन मानव शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। आयरन डाइट का बहुत ही जरूरी हिस्सा है, जो सेहत को स्वस्थ बनाए रखता है। कॉर्नफ्लेक्स में इसकी मात्रा काफी ज्यादा होती है। ये बहुत ही अहम पोषक तत्व है। जहां एक तरफ डाइट इन लाइफ में आयरन की मात्रा 4.94 आंकी गई है। वहीं दूसरी ओर सेवर में इसकी मात्रा 4.21 के साथ बहुत कम सामने आई।



तुलनात्मक परीक्षण

◆ सूक्ष्मजीवाणु टेस्ट

सूक्ष्मजीव विज्ञान संदूषण, खाद्य उत्पादों के लिए बहुत अहम मुद्दा है। सूक्ष्म जीव कई खाद्य जनक रोगों के लिए जिम्मेदार होते हैं। हम ने इस टेस्ट का आयोजन को कुल प्लेट गणना, यीस्ट और फुफूंद की स्थिति को आंकने के लिए किया है। सभी ब्रांड्स माइक्रोबियल संदूषण के मानक तहत ही पाए गए, लेकिन टॉप्स और रियलाइंस में कुल प्लेट गणना थोड़ी ज्यादा पाई गई है।

◆ संवेदी पैनेल टेस्ट

यह बहुत ही महत्वपूर्ण पैरामीटर है। इस टेस्ट के दौरान समग्र स्वीक्रियता के आधार पर संवेदी गुणवत्ता को जांचा गया। ये टेस्ट उत्पाद के रंग, स्वाद,दिखावट और समग्र स्वीक्रियता के आधार पर किया गया है। इस जांच के तहत सेवर को सबसे ऊंचे पायदान पर पाया गया।

◆ पैकेजिंग

राष्ट्रीय मानकों के अनुसार, पैकेजिंग के लिए कॉर्नपलेक्स को हाई डेंसिटी वाले पॉलि-इथलीन बैग में बंद किया जाता है या फिर पहले अधिक सघन (हाई डेंसिटी) वाले पॉलि-इथलीन बैग में बंद करके, उन्हें कार्ड बोर्ड कार्टून में पैक किया जाता है। इन्हीं दो तरीकों से अधिकतर कॉर्नपलेक्स की पैकेजिंग होती है। टेस्ट में शामिल पांच कॉर्नपलेक्स ब्रांड्स सख्त थर्मोप्लास्टिक मटीरियल में पैक हैं, जबकि अन्य 6 ब्रांड थर्मोप्लास्टिक एंड लेमिनेटेड में पैक किया गया, फिर बाद में उन्हें सख्त बोर्ड के डब्बे में बंद किया गया। यूं तो टेस्ट के लिए चिन्हित ब्रांड्स



पैकेजिंग मानकों के अनुरूप हैं, लेकिन तुलनात्मक रिपोर्ट में रियलाइंस और मुरगिन्स सभी ब्रांड्स से आगे हैं।

◆ मार्किंग का भी महत्व

खाद्य सुरक्षा और मानक व विनियम और विधिक माप विज्ञान ,डिब्बा बंद उत्पादद्व अधिनियम 2011 के अनुसार कॉर्नपलेक्स की लेबलिंग में निम्नलिखित सूचना का अंकन आवश्यक किया गया है। गौरतलब हो कि टेस्ट के दौरान सिर्फ ट्रस्टेड वेल्यू में भंडारण की जानकारी नहीं दी गई है, जबकि बाकि सभी ब्रांड्स में संपूर्ण जानकारी अंकित की गई है। निम्नलिखित जानकारी का उत्पाद में अंकन अनिवार्य है।

- उत्पाद का नाम व प्रकार,
- निर्माता का नाम व पता
- बैच व कोड नंबर
- कुल वजन (ग्राम/किलोग्राम),



तो ऐसे बनता है कॉर्नफ्लेक्स

कॉर्नफ्लेक्स को मिलिंग प्रक्रिया के जरिए बनाया जाता है, इसके लिए सबसे पहले मकई के दानों को निकाला जाता है और जई के आटा (ग्रिट्स) में बदलकर फ्लेक्स का रूप दिया जाता है। फिर इस में स्वाद को बढ़ाने के लिए बहुत कम मात्रा में जौ को मिलाया जा सकता है, ये कॉर्नफ्लेक्स के स्वाद को ज्यादा बेहतर करता है। इसके बाद कॉर्न ग्रिट्स को स्टीम (भाप युक्त) प्रेशर कूकर में 100 डिग्री सेल्शियस पर एक घंटे तक पकाते हैं, इससे अब तक कि हार्ड ग्रिट्स सॉफ्ट हो जाती है। इस दौरान अतिरिक्त पानी को भी भाप के रूप में मिलाया जाता है, जिससे बैच में गाढ़ापन आ जाता व पानी की मात्रा 30 से 35 प्रतिशत बढ़ जाती है। इस प्रक्रिया के बाद गरमा-गरम ग्रिट्स को पाइप के माध्यम से विशाल सूखने वाले कंटेनर (ड्रायर्स) में रखा जाता है व घंटों तक ग्रिट्स ड्रायर्स में सूखती रहती है, ताकि उनमें नमी की मात्रा को घटाया जा सके। फिर रोलर्स के माध्यम से ग्रिट्स को चपटा करके विशाल अवन में फ्लेक्स (चपटे ग्रिट्स) को टोस्टिंग के लिए छोड़ दिया जाता है। अवन में इन फ्लेक्स को 600 डिग्री सेल्शियस में पकाया जाता है, उसके बाद उन्हें रोस्टिंग ड्रम में डालकर टॉस किया जाता है। ड्रम लगातार घूमता रहता है, जिससे सभी फ्लेक्स बराबर टॉस होते रहते हैं, इससे ओवर हीटिंग भी नहीं होती है। ओवन प्रक्रिया सामप्त होते ही फ्लेक्स को सेहतमंद बनाने के लिए पोषक तत्वों का छिड़काव किया जाता है। अंत में तैयार कॉर्नफ्लेक्स को पॉलिथीन युक्त रोलर बैगोज मशीन के माध्यम से पैक किया जाता है।

- उपयोग करने की समय सीमा (महीने/साल),
- उत्पाद निर्माण की तिथि

◆ पोषक तत्वों की सूचना

- एफएसएसएआई लाइसेंस संख्या
- अधिकतम खुदरा मूल्य
- ग्राहक सेवा संपर्क संबंधी जानकारी
- भंडारण की जानकारी
- शाकाहारी या मांसाहारी की जानकारी

◆ रिपोर्ट की एक झलक

कॉर्नफ्लेक्स एक तरह का नाश्ता में खाए जाने वाला पदार्थ है। यूं तो शहरी क्षेत्रों में ये नाश्ता काफी मशहूर है, लेकिन अब इसे मध्यम वर्गीय लोगों द्वारा भी उपभोग किया जाता है, इसका सबसे बड़ा कारण लोगों की तेज भागती हुई जिंदगी है, जहां ये रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थ की भूमिका में नजर आता है। मार्केट में ये उत्पाद कई अलग-अलग स्वादों में मौजूद है, जिनमें से स्ट्रॉबेरी, चॉकलेट, बादाम, ऑर्गेनिक हनी इत्यादि विशेष हैं, लेकिन सीवी द्वारा इस तुलनात्मक टेस्ट रिपोर्ट को तैयार करने के लिए सादे कॉर्नफ्लेक्स का चयन किया गया, ताकि इनकी सही क्वालिटी व स्वाद का राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप आंकलन किया जा सके। चयनित ब्रांड्स के कॉर्नफ्लेक्स को कुछ खास मानकों के आधार पर टेस्ट किया गया, जिस में ऊर्जा मूल्य, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज व ऑर्गेनोलेप्टिक मुख्य रूप से शामिल हैं। क्योंकि कॉर्नफ्लेक्स को अधिकतर ब्रेकफास्ट में खाया जाता है, तो ये बहुत



जरूरी है, कि ये स्वास्थ्य वर्धक हो। टेस्ट के दौरान केलॉग्स और मुरगिन्स में सबसे अधिक ऊर्जा की मात्रा पाई गई है। ये टेस्ट कंपनियों द्वारा उपभोक्ता को कॉर्नफ्लेक्स के माध्यम से दिए जा रहे पोषक तत्वों के दावों के मद्देनजर किए गए हैं। गौरतलब हो कि संवेदी टेस्ट में सेवर को सबसे हाई स्कोर मिले हैं, जबकि डायट एन लाइट, मम्स को निम्न स्तर पर पाया गया।

◆ परीक्षण रिपोर्ट के मुख्य निष्कर्ष

- तमाम टेस्ट परिणामों के अनुसार डायट एन लाइट व मुरगिन्स को सबसे अधिक हैं, लेकिन ग्राहकों के लिए कीमत और गुणवत्ता के आधार पर मुरगिन्स ब्रांड सबसे अधिक किफायती है, जिसकी कीमत 30.5 रुपए, प्रति 100 ग्राम है।

तुलनात्मक परीक्षण

- कई ब्रांड्स द्वारा दावा किए गए पोषक तत्व की मात्रा टेस्ट के परिणाम रिपोर्ट में आई पोषक मात्रा से भिन्न है।
- केलॉग्स, सेवर और मम्स के अलावा बाकि ब्रांड्स ने प्रॉपराइटी फूड होने का दावा किया है।
- संवेदी पैनेल टेस्ट में सेवर टॉप पर है, जबकि डायट एंड लाइट व मुरगिन्स टॉप 5 में आंके गए हैं। सबसे कम अंक इस टेट में ट्रस्टेड वेल्यू को मिले हैं।
- डायट्री फाइबर डायट एंड लाइट में सबसे ऊंचा पाया गया, जबकि पतंजलि व रियलाइंस में इसकी मात्रा बेहतर थी। बैगरी में इसकी मात्रा सबसे कम आंकी गई है।
- केलॉग्स में सबसे अधिक ऊर्जा मूल्य आंकी गई है।

जबकि मुरगिन्स, डायट एन लाइट व पतंजलि भी बेहतर ऑप्शन है, ब्रांड टॉप्स की ऊर्जा मूल्य सबसे कम है।

- मुरगिन्स में सबसे अधिक आयरन पाया गया, जबकि केलॉग्स दूसरे स्थान पर रहा है। डायट एन लाइट, पतंजलि, मोहन्स और रियलाइंस ने आयरन युक्त होने का दावा तो किया है, लेकिन इनमें बहुत कम मात्रा में ही आयरन पाया गया।
- सेवर बाकि ब्रांड्स की अपेक्षा समग्र स्वीक्रियता के आधार पर सबसे बेहतर आंका गया साथ ही डायट एंड लाइट व मुरगिन्स भी इस ही कतार में बने हुए हैं, जबकि ट्रस्टेड वेल्यू संवेदी परीक्षण में सबसे कम अंकों के साथ आखिरी पायदान पर है।

तुलनात्मक रिपोर्ट में लिए गए सभी ब्रांड राष्ट्रीय मानकों की पूर्ति करते हैं।

कॉर्नफ्लेक्स का तुलनात्मक

ब्रांड→ मानक↓	वेटेज प्रतिशत में	डायट एन लाइट	मुरगिन्स	केलॉग्स	बैगरीज	
पैक साइज		250	475	250	200	
अधिकतम खुदरा मूल्य		89	145	96	75	
भौतिक रसायनिक जांच						
नमी	5	3.61	4.31	4.00	3.38	
कुल एश	6	4.20	4.29	3.90	4.47	
एसिड अघुलनशील एश	6	5.40	5.40	6.00	5.16	
क्रूड फाइबर	5	4.25	3.60	3.75	4.10	
एलकॉहॉलिक एसीडिटी	6	5.64	5.24	5.10	5.33	
सोडियम रूपी नमक	6	3.07	3.21	3.27	3.86	
ऊर्जा मान	5	4.33	4.37	4.38	4.29	
कार्बोहाइड्रेट्स	3	2.47	2.53	2.55	2.35	
प्रोटीन	7	5.59	5.88	5.40	5.98	
सीक्स टेस्ट	5	4.94	4.47	4.61	4.74	
कुल डायट्री फाइबर	8	7.14	4.84	4.64	3.96	
आयरन	3	0.63	3.00	1.86	0.88	
फैट	3	2.71	2.44	2.87	2.63	
सूक्ष्म जीवी टेस्ट	2	2	2	2	2	
संवेदी पैनेल टेस्ट	5	5.0	5.0	5.0	4.88	
सामान्य मानक	20	16.94	16.92	16.32	16.44	
पैकिंग व मार्किंग						
समग्र अंक (कुल अंक)	100	83	83	80	79	



प्रदर्शन

	ट्रस्टेड वेल्यू	मम्स	सेवर	रियलाइंस	पतंजलि	मोहन्स	टॉप्स
	500	1200	500	500	250	500	500
	99	180₹	95	99₹	85	94	94
	3.64	3.69	3.90	3.46	3.33	4.68	3.82
	3.93	4.20	4.23	4.23	4.08	4.08	4.68
	5.76	5.64	5.64	6.00	5.10	5.52	5.70
	4.55	4.25	3.90	3.50	3.30	3.50	3.75
	5.59	5.69	4.29	5.19	4.97	5.46	4.79
	4.40	3.10	4.15	4.37	3.26	3.58	4.68
	4.31	4.31	4.31	4.31	4.33	4.36	4.28
	2.47	2.32	2.42	2.40	2.43	2.54	2.61
	5.80	6.79	5.81	6.13	5.61	5.71	5.04
	4.30	4.50	4.21	4.34	4.34	4.68	4.45
	5.86	5.26	4.64	6.49	6.68	4.10	5.22
	0.84	1.23	0.60	0.63	0.63	0.60	0.60
	2.27	2.15	2.60	2.27	2.93	2.34	1.94
	2	2	2	2	2	2	2
	4.82	4.82	4.68	4.10	4.43	4.25	3.80
	14.28	14.53	17.10	14.42	16.48	16.24	14.45
	79	79	79	79	79	78	76