



स्वादिष्ट दही के चयन से पहले, परखे उसका पोषण

भारतीय खाने में दही लोगों का प्रिय व्यंजन है। अक्सर घरों में दही को अनेकों प्रकार से उपयोग में लाया जाता है। जहाँ एक तरफ केवल दही को प्रोटीन का अच्छा स्रोत मानते हुए हर तरह के व्यंजन के साथ परोसा जाता है। वहीं दही से रायता, दही वड़ा, कढ़ी, इत्यादि तरह के व्यंजन भी बनाए जाते हैं। खास बात यह है, कि दही सेहत के जितना लाभदायक है, उतना ही यह खाने की व्यंजनों को और अधिक स्वादिष्ट बनाने में मदद करता है। दही (दही) उबले हुए दूध के बैक्टीरिया जामनद्वारा उत्पादित होता है। दही बनाने वाला बैक्टीरिया 'कर्ड कल्चर' के रूप में जाना जाता है, जो सक्रिय जीवित जीवों के रूप में है। अच्छी पाचन योग्यता के कारण, भारत में जनसंख्या का बड़ा हिस्सा दूध उत्पादों में खास तौर से दही का उपयोग करता है। दही की गुणवत्ता, कल्चर, दूध की प्रारम्भिक गुणवत्ता और अन्य अवयवों पर निर्भर करती है। बाजार में इस वक्त यूं तो कई डेयरी ब्रांड दही को अलग-अलग तरह से बेच रहे हैं, लेकिन कौन सी दही का सेवन स्वास्थ्य के लिए सबसे बेहतर है, जानने के लिए पढ़िए ये रिपोर्ट।

कंज्यूमर वॉयस रिपोर्ट

◆ दही/कर्ड क्या है?

दही दूध है, जो किसी विशेष प्रकार के स्वस्थ बैक्टीरिया पर निर्भर करती है। इससे पेट में स्वस्थ जीवाणुओं के संतुलन में सुधार होता है।

◆ योगहर्ट क्या है?

योगहर्ट, कर्ड के समान है, लेकिन इन में लैक्टोबैसिलस बल्गेरियस और स्ट्रेटोकोकस थर्मोफिलस नामक अलग-अलग बैक्टीरिया का उपयोग होता है। इन के अलावा लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया के अन्य उपभेदों को भी डाला जा सकता है।

प्रोबायोटिक्स : "लाइव सूक्ष्मजीव, जो कि पर्याप्त मात्रा में दिये गये हैं, स्वास्थ्य को लाभ देते हैं।" लैक्टिक एसिड

बैक्टीरिया (एलएबी) और बिफिडो बैक्टीरिया प्रोबायोटिक्स के रूप में इस्तेमाल होने वाले सबसे सामान्य प्रकार के जीवाणु हैं, लेकिन कुछ निश्चित यीस्ट और कीटाणु का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। प्रोबायोटिक्स आमतौर पर विशेष रूप से सक्रिय कल्चर के साथ किण्वित खाद्य पदार्थ के हिस्से के रूप में खाया जाता है।

◆ ब्रांड का परीक्षण किया

कंज्यूमर वॉयस ने 12 लोकप्रिय सादे और प्रोबायोटिक दही ब्रांड का परीक्षण किया। चयनित ब्रांडों में 10 ब्रांड सादे दही और 2 ब्रांड प्रोबायोटिक दही के थे। तुलनात्मक परीक्षण के लिए चुना गया सादा दही ब्रांड टोन्ड दूध से तैयार किया है, जबकि प्रोबायोटिक्स के ब्रांड डबल टोन्ड दूध से तैयार किए गए थे।

परीक्षण के लिए बाजार से चयनित किए गए प्रमुख ब्रांड

रैंक	ब्रांड	एमआरपी	नेट वनज ग्राम में	लागत प्रति 100 ग्राम, रुपये में	वैधता (महिनों में)	निर्माता/ विपणनकर्ता
1	नेस्ले ए प्लस एक्टिप्लस प्रोबायोटिक	70	400	17.50	15 दिन	नेस्ले इंडिया लिमिटेड,
2	मदर डेयरी एडवांस्ड प्रोबायोटिक	50	400	12.50	15 दिन	मदर डेयरी फ्रूट और वेजिटेबल प्राइवेट लिमिटेड,
1	नमस्ते इंडिया	28	400	7.00	तरीख अनुसार उपयोग करें #	एनआईएफ प्राइवेट लिमि.
2	गोवर्धन	25	200	12.50	15 दिन	पराग मिल्क फूड्स लिमिटेड
3	मदर डेयरी क्लासिक	20	200	10.00	10 दिन	मदर डेयरी फ्रूट और वेजिटेबल प्राइवेट लिमिटेड,
3	मधुसूदन	20	180	10.00	तरीख अनुसार उपयोग करें #	क्रीमी फूड्स लिमिटेड
4	नेस्ले ए प्लस नूरिश	25	150	16.66	15 दिन	नेस्ले इंडिया लिमिटेड,
4	आनंदा गोपालजी	25	200	12.50	15 दिन	गोपालजी डेयरी फूड्स प्राइवेट लिमिटेड
4	वीटा	18	200	9.00	तरीख अनुसार उपयोग करें #	बल्लाभगढ़ को-ऑप. मिल्क प्रोड्यूसर्स यूनियन लिमि.
4	अमुल मस्ती	22	200	11.00	15 दिन	गुजरात को-ऑपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन लिमिटेड
5	ब्रिटानिया डेली फ्रेश	55	400	13.75	15 दिन	ब्रिटानिया इंडस्ट्रीज लिमिटेड
5	पारस	45	400	11.25	10 दिन	वीआरएस फूड्स लिमिटेड

तिथि के अनुसार उपयोग उन खाद्य पदार्थों में उल्लेखित है, जहां शेल्फ लाइफ 7 दिनों से अधिक नहीं है। इनमें निर्माण तिथि की आवश्यकता नहीं होती है।

सादे दही में, ब्रांड- नमस्ते इंडिया सभी ब्रांडों में सबसे सस्ता पाया गया था, जो कि 400 ग्राम, 28.00 रुपये है। ब्रांड मदर डेयरी एडवांस्ड प्रोबायोटिक, नेस्ले एक्टिप्लस प्रोबायोटिक से सस्ता है। तिथि के अनुसार उपयोग उन खाद्य पदार्थों में उल्लेखित है, जहां शेल्फ लाइफ 7 दिनों से अधिक नहीं है। इनमें निर्माण तिथि की आवश्यकता नहीं होती है।

सादे दही में, ब्रांड- नमस्ते इंडिया सभी ब्रांडों में सबसे सस्ता पाया गया था, जो कि 400 ग्राम, 28.00 रुपये है। ब्रांड मदर डेयरी एडवांस्ड प्रोबायोटिक, नेस्ले एक्टिप्लस प्रोबायोटिक से सस्ता है।





◆ पैकेजिंग

दही को अपने शैल्फ जीवन के भीतर अपने प्राकृतिक गुणों को बनाए रखने के लिए खाद्य ग्रेड सामग्री में पैक किया जाना चाहिए। ब्रांड नमस्ते इंडिया को छोड़कर सभी ब्रांड प्लास्टिक कप सील कंटेनरों में पैक किए गए थे। जबकि नमस्ते इंडिया पॉलिपैक किया गया था, यह कप पैकिंग में भी आता है।

◆ अंकन/ मार्किंग

निम्नलिखित जानकारी को प्रत्येक कंटेनर पर स्पष्ट रूप से चिह्नित किया जाएगा।

- उत्पाद का नाम
- निर्माण का नाम और पता
- कुल भार
- बैच संख्या
- एमआरपी
- विनिर्माण की तिथि
- तिथि की तारीख / उपयोग समाप्ति की तिथि
- पोषण संबंधी जानकारी
- संग्रहण निर्देश

सभी आवश्यक जानकारी सभी ब्रांडों द्वारा चिह्नित की गई थी।

◆ कुल भार

कुल वजन घोषित मात्रा से कम नहीं होना चाहिए और कानूनी मेट्रोलोजी की अनुमत सीमाओं के भीतर होना चाहिए। परीक्षण के दौरान घोषित वजन के मुकाबले अधिकांश ब्रांडों का कुल वजन अधिक था।

◆ टिट्राटेबल एसिडिटी बतौर लैक्टिक एसिड

दूध में दही से एसिडिटी बैक्टीरिया की वजह से लैक्टिक एसिड उत्पादित होते हैं। जैसा कि संग्रहण समय के साथ एसिडिटी बढ़ता है, लिहजा यह पैरामीटर भंडारण की स्थिति की जांच करने का एक साधन भी है। इस पैरामीटर के लिए एफएसएस विनियमन अनिवार्य आवश्यकता के अनुसार 0.6 प्रतिशत न्यूनतम है। हालांकि भारतीय मानक के अनुसार यह 0.6 से 0.8 प्रतिशत के बीच होना चाहिए। सभी ब्रांड मानक अनुसार पाए गए।

कंज्यूमर वॉयस का सुझाव

शीर्ष प्रदर्शक

प्रोबायोटिक दही- नेस्ले ए प्लस एक्टिव प्लस
सादा दही- नमस्ते इंडिया

किफायती ब्रांड

नमस्ते इंडिया

◆ दूध में वसा

एफएसएस विनियमन और इंडियन स्टैंडर्ड के अनुसार, दही में दूध के समान समान वसा का न्यूनतम प्रतिशत होना चाहिए, जिस दूध से वह दही तैयार की गई है। यदि दही को दूध के वर्ग की घोषणा के बिना बेचा जाता है, तो मानक अनुसार उसे मैस के दूध से तैयार घोषित किया जाना चाहिए। सादे दही के सभी ब्रांडों का दावा है कि वे टोंड दूध और प्रोबायोटिक दही, डबल टोन्ड दूध से तैयार किए गए हैं। दूध की वसा के लिए न्यूनतम आवश्यकता डबल टोन वाले दूध के लिए 1.5 प्रतिशत और टोन दूध का 3.0 प्रतिशत है।

सभी ब्रांडों में वसा न्यूनतम आवश्यकता पूरी करते हैं। ब्रांड नमस्ते इंडिया में परीक्षण में सर्वाधिक वसा पाई गई।

◆ ठोस नहीं फैट (एसएनएफ)

दूध का एक भाग एक वसा और दूसरा एसएनएफ होता है। एसएनएफ वसा रहित ठोस को परिभाषित करता है, अर्थात् वसा के अलावा विटामिन, खनिज, प्रोटीन और लैक्टोज जैसी अन्य सभी ठोस पदार्थ एसएनएफ बनाता है। एसएनएफ दूध का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है भारतीय मानक के मुताबिक, दही में दूध के समान ठोस का न्यूनतम प्रतिशत होना चाहिए, जिससे यह तैयार किया जाता है। सादे दूध के सभी ब्रांड टोन दूध से तैयार किए गए थे।

सादे दही के सभी ब्रांडों ने 'टोन दूध से निर्मित' और प्रोबायोटिक दही 'डबल टोन्ड दूध से निर्मित' होने का दावा किया गया है। एसएनएफ के लिए न्यूनतम आवश्यकता डबल टोन वाले दूध के लिए 9.0 प्रतिशत और टोन दूध के लिए 8.5 प्रतिशत है।

दही के सभी ब्रांड एसएनएफ सामग्री के लिए न्यूनतम आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। इसके साथ ही एसएनएफ की न्यूनतम आवश्यकता से अधिक पाए गए। नेस्ले ए एक्टिप्लस प्रोबायोटिक (11.9 प्रतिशत) में सबसे अधिक एसएनएफ था और सादे दही में गोवर्धन में सर्वोच्च एसएनएफ 10.7 प्रतिशत था।

◆ दूध प्रोटीन

प्रोटीन स्वाभाविक रूप से होने वाले यौगिकों के एक अत्यंत महत्वपूर्ण वर्ग हैं जो सभी जीवन प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक हैं। वे संरचना से पुनरुत्पादन प्रदान करने वाले जीवों में विभिन्न कार्यों का प्रदर्शन करते हैं। दूध प्रोटीन का मानव पोषण में सबसे बड़ा योगदान है। जबकि दही में प्रोटीन के लिए मानक की आवश्यकता नहीं है।

सभी ब्रांडों में उनकी घोषणा अनुसार ही प्रोटीन पाया गया। हालांकि प्रोबायोटिक दही ब्रांड में दावे के मुकाबले

थोड़ा कम प्रोटीन था। ब्रांड ब्रिटेनिया (सादा दही) में भी प्रोटीन दावे से थोड़ा कम पाया गया था, जबकि नमस्ते इंडिया में सबसे ज्यादा प्रोटीन (4.2 प्रतिशत) था।

◆ छाछ के रूप में अलग पानी

वसा और कैसिन को दूध से हटा दिए जाने के बाद, मट्टा रह जाता है, जिसमें घुलनशील दूध लवण, दूध कार शर्करा और प्रोटीन होता है।

◆ कुल कार्बोहाइड्रेट

लैक्टोज दूध में प्रमुख कार्बोहाइड्रेट अंश है। यह दो तरह के शर्करा स्रोत, ग्लूकोज और गैलेक्टोज से बना है। दूध की औसत लैक्टोज सामग्री 4.7 और 4.9 प्रतिशत के बीच होती है, हालांकि अलग-अलग गायों का दूध भिन्न हो सकता है। क्योंकि कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा का स्रोत है, लिहाजा, इसे दही में उच्च होने की अपेक्षा की जाती है।

◆ कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल एक स्टेरोल (स्टेरॉयड और अल्कोहल का एक संयोजन) है, कोलेस्ट्रॉल कई जैव रासायनिक प्रक्रियाओं में एक केंद्रीय भूमिका निभाता है, लेकिन हृदय रोग के सम्बन्ध के लिए जाना जाता है। कोलेस्ट्रॉल खराब तंत्रिका तंत्र की समस्याओं, मस्तिष्क कनेक्टिविटी, पित्ताशय के पत्थरों और शायद कैंसर का खतरा भी बढ़ रहा है। यह कम से कम मात्रा में होना चाहिए, ब्रांड ब्रिटेनिया में यह घोषणा से अधिक पाया गया।





◆ संतृप्त वसा

संतृप्त फैटी एसिड वसा हैं, यह रूम टेम्प्रेचर पर ठोस रहता है। संतृप्त वसा पशु वसा और वनस्पति वसा से प्राप्त होता है। संतृप्त वसा सीधे कुल और एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। यह दही में कम से कम होना चाहिए।

◆ खनिज पदार्थ

एक खनिज एक प्राकृतिक रूप से उत्पन्न होने वाली ठोस रासायनिक पदार्थ है, जो कि जैव-रासायनिक प्रक्रियाओं के माध्यम से बनता है, इसमें विशेषता रासायनिक संरचना होती है, और विशिष्ट भौतिक गुण होते हैं। हमने फॉस्फोरस और कैल्शियम के लिए दही का परीक्षण किया है।

◆ फॉस्फोरस

दही में कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, मैग्नीशियम और सोडियम अच्छी मात्रा में होते हैं, और विटामिन बी 12 के एक महत्वपूर्ण स्रोत के साथ-साथ फोलिक एसिड की एक निश्चित मात्रा इसमें पाई जाती है। प्रोबायोटिक श्रेणी के तहत फॉस्फोरस ब्रांड मदर डेयरी और सादे दही में नमस्ते इंडिया में सबसे अधिक पाया गया।

◆ कैल्शियम

दही में कैल्शियम अच्छी मात्रा में होता है, लेकिन जब आवश्यक खनिज यौगिकों के साथ मानव शरीर की आपूर्ति करने की बात आती है तो यह तरल दूध उत्पादों के साथ प्रतिस्पर्धा नहीं कर सकता। नमस्ते इंडिया में कैल्शियम सबसे ज्यादा (192.3 एमजी/केजी) और ब्रिटानिया में सबसे कम (138.3 एमजी/केजी) पाया गया था।

◆ भारी धातु

भारी धातु या रासायनिक तत्व अपेक्षाकृत उच्च घनत्व रखते हैं, व उच्च मात्रा में यह विषैले हो जाते हैं। हमने लीड और आर्सेनिक के लिए दही का विश्लेषण किया है। जांच में दही के सभी ब्रांड हेवी मेटल सामग्री की सुरक्षित सीमा के भीतर पाए गए।

◆ सीसा

वास्तव में, सीसा इंसानों के लिए बेहद जहरीली होती है और यकृत, गुर्दे, प्रजनन प्रणाली और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है। सीसा धीरे-धीरे स्थायी समस्याओं का कारण बन सकता है। सीसा विशेष रूप से खतरनाक है क्योंकि एक बार यह किसी व्यक्ति की प्रणाली में हो जाता

है, तो यह पूरे शरीर में फैल जाता है। और शरीर को नुकसान पहुंचाता है।

एफएसएस विनियमन 2011 के अनुसार माध्यमिक दूध उत्पादों की आवश्यकता (खपत के रूप में) 0.02 पीपीएम (एमजी / किग्रा) है। और दही माध्यमिक दूध उत्पाद है। किसी भी ब्रांड में सीसा नहीं पाया गया।

◆ आर्सेनिक

एफएसएस विनियमन 2011 की आवश्यकता के अनुसार अधिकतम 1.1 पीपीएम (मिलीग्राम / किग्रा) है। दही के सभी ब्रांडों की पहचान सीमा (0.05 मिलीग्राम / किग्रा) के नीचे सुरक्षित पाया गया।

◆ उपयोगी / अच्छा बैक्टीरिया

उपयोगी या स्वस्थ बैक्टीरिया सूक्ष्मजीव हैं। जो मानव शरीर में अच्छे स्वास्थ्य का संचालन करते हैं। प्रोबायोटिक्स के रूप में इस्तेमाल किया जाने वाला अच्छा जीवाणु लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया है, जैसे लैक्टोबैसिलस और बिफिडोबैक्टीरियम। हमने अपने दावे के अनुसार दो प्रोबायोटिक ब्रांड का परीक्षण किया है। ब्रांड नेस्ले और मदर डेयरी में लैक्टोबैसिलस एसिडोफिलस और बिफिडोबैक्टीरियम पाया गया। प्रोबायोटिक दही ब्रांडों का दावा है कि उनके दही में स्वास्थ्य लाभकारी बैक्टीरिया है।

- लैक्टोबैसिलस एसिडोफिलस / बिफिडोबैक्टीरियम लैक्टिसिन के परीक्षण में नेस्ले ए प्लस एक्टिप्लस और मदर डेयरी एडवांस्ड प्रोबायोटिक दही में दावे अनुसार तत्व पाए गए।

- ब्रांड नेस्ले एप्लस एक्टिप्लस प्रोबायोटिक में अच्छे जीवाणु 64000000 काउंट थे। ब्रांड मदर डेयरी में 67000000 काउंट बिफिडोबैक्टीरियम लैक्टिस था।
- सादे दही के अन्य शेष ब्रांडों में भी अच्छे बैक्टीरिया की पर्याप्त मात्रा शामिल होने की संभावना है।

◆ माइक्रोबायोलॉजिकल टेस्ट

दूध उत्पादों के लिए सूक्ष्मजीवविज्ञानी प्रदूषण बहुत गंभीर मुद्दा है कई खाद्य जनित बीमारियों के लिए सूक्ष्मजीव जिम्मेदार हैं। हम ने यीस्ट, मोल्ड, कॉलिफॉर्म काउंट के लिए इस परीक्षण का आयोजन किया। सभी ब्रांड सीमा के भीतर पाए गए।

◆ संवेदी पैनल टेस्ट

यह बहुत महत्वपूर्ण पैरामीटर है। जहां पैनल परीक्षण में विशेषज्ञों / वैज्ञानिकों द्वारा उनकी परीक्षा और राय के आधार पर आयोजित किया गया था। इस परीक्षण के दौरान, हम खपत के अनुसार उत्पाद की कुल ऑर्गानोलेप्टिक (संवेदी) निर्धारित गुणवत्ता की जांचकरते हैं। हमने रंग और उपस्थिति, स्वाद, बनावट और पैकिंग के मानकों पर संवेदी परीक्षण किए। इन परीक्षणों को प्रशिक्षित विशेषज्ञों की देखरेख में अनुभवी पैनल के सदस्यों के साथ प्रयोगशाला में आयोजित किया गया था। ब्रांड मदर डेरी एडवांस्ड प्रोबायोटिक के बाद नेस्ले ए प्लस एक्टिप्लस प्रोबायोटिक का पालन किया गया, जो ऑर्गानोलेप्टिक गुणों में सबसे स्वीकार्य पाया गया। प्लेन दही में नेस्ले, मदर डेयरी और मधुसूदन ने संवेदी परीक्षण में शीर्ष पर प्रदर्शन किया है।

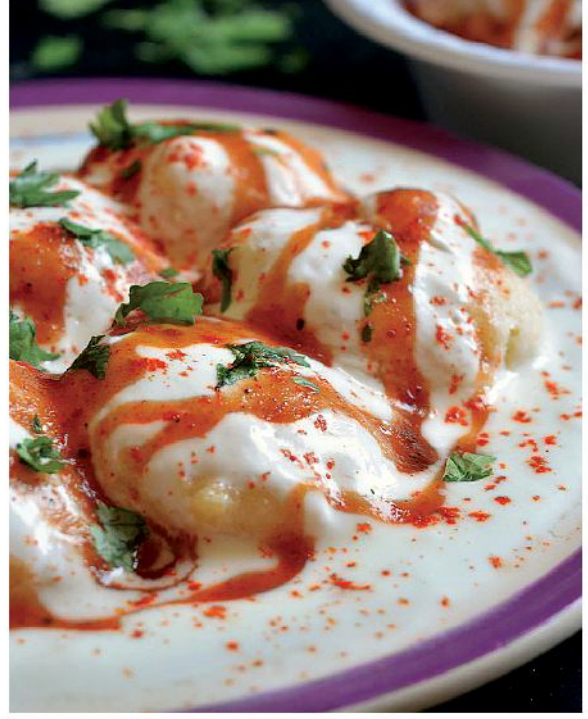


तुलनात्मक परीक्षण

◆ मुख्य निष्कर्ष

- प्रोबायोटिक दही ब्रांडों में 'नेस्ले ए प्लस एक्टिव प्लस' और सादे दही के ब्रांडों में 'नमस्ते इंडिया' ने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया।
- जबकि सबसे किफायती ब्रांड नमस्ते इंडिया है
- संवेदी पैनेल परीक्षणों में, ब्रांड- मदर डेयरी एडवांस्ड प्रोबायोटिक सर्वोत्तम रहा जबकि नेस्ले ए प्लस एक्टिव प्लस प्रोबायोटिक दूसरे स्थान पर रहा है।
- एसएनएफ प्रोबायोटिक दही श्रेणी में ब्रांड नेस्ले ए प्लस एक्टिव प्लस प्रोबायोटिक (11.9 प्रतिशत) और सादे दही श्रेणी में, गोवर्धन (10.7 प्रतिशत) में सर्वोच्च था।
- अन्य ब्रांडों के मुकाबले वसा नमस्ते इंडिया (3.61 प्रतिशत) में सबसे अधिक पाया गया, जिससे कि उपभोक्ताओं को पैसे का अधिक मूल्य मिलता है।
- दुग्ध प्रोटीन की मात्रा प्रोबायोटिक दही के ब्रांड मदर डेयरी एडवांस व सादे दही में ब्रांड नमस्ते इंडिया में सबसे अधिक पाई गई।
- नमस्ते इंडिया में मिल्क फैट, कैल्शियम और फॉस्फोरस सबसे ज्यादा पाए गए।
- सभी ब्रांड सूक्ष्मजीवविज्ञानी और भारी तत्व की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं।
- नमस्ते इंडिया में संतृप्त वसा (2.6 प्रतिशत) उच्चतम थी।

- पारस में कोलेस्ट्रॉल सबसे उच्च था, इसके बाद वीटा, ब्रिटानिया, नेस्ले और मदर डेयरी में निम्न कोलेस्ट्रॉल पाया गया।



ब्रांड	बिंदु
प्रोबायोटिक दही	
नेस्ले ए प्लस एक्टिव प्लस प्रोबायोटिक	उच्चतम एसएनएफ (11.7 प्रतिशत), सबसे कम कोलेस्ट्रॉल, उच्चतम कार्बोहाइड्रेट
मदर डेयरी एडवांस्ड प्रोबायोटिक	नेस्ले से सस्ता, निम्न संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल, संवेदी में सर्वश्रेष्ठ
सादा दही	
नेस्ले ए प्लस नरिश	संवेदी में अच्छा है, निर्दिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करता है
मदर डेयरी क्लासिक	संवेदी में अच्छा है, निर्दिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करता है
मधुसूदन	संवेदी में अच्छा
गोवर्धन	एसएनएफ और कार्बोहाइड्रेट में उच्च
ब्रिटानिया डेली फ्रेश	निर्दिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करता है
आनंद गोपालजी	
वीटा	निर्दिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करता है
पारस	
नमस्ते इंडिया	दूध वसा में सबसे ज्यादा (3.61 प्रतिशत), प्रोटीन, कैल्शियम और फास्फोरस
अमुल मस्ती	



ब्रांडेड दही होममेड दही से बेहतर क्यों है?

1. दही को अच्छा जमाने और चिकनी बनावट के लिए उच्च एसएनएफ (ठोस गैर फैट) सामग्री होती है। व्यावसायिक रूप से दही में एसएनएफ की अधिक मात्रा वाली सामग्री 10 प्रतिशत के आसपास होगी, जो कि विनिर्माण के दौरान एसएनएफ को बढ़ाया जाता है। जबकि घर का बना दही आम तौर पर एसएनएफ 8-9 प्रतिशत के आसपास होता है।
2. दूसरा, व्यावसायिक रूप से प्रक्रिया को विनिर्माण के लिए अत्यधिक मानकीकृत किया गया है, जैसे कि किस तापमान पर दूध मिलाना है, कल्चर को कब जोड़ा जाए। इनक्यूबेटर और निश्चित तापमान पर दही बनाना, जो घर में बहुत मुश्किल है, चाहे आप मापदंडों को जानते हों। इनक्यूबेटर का तापमान 34 से 39 डिग्री सेंटीग्रेड तक इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए घर में दही बनाना सर्दियों में मुश्किल होता है।
3. तीसरा, दही के वाणिज्यिक उत्पादन में इस्तेमाल किया जाने वाला कल्चर एकल क्लोन बैक्टीरिया का मोनोकल्चर है। यह कुछ विशिष्ट जीवाणुओं का मिश्रण हो सकता है। यह बनावट और स्वाद में स्थिरता लाता है। घर पर हम पुराने दही से कल्चर का उपयोग करते हैं, जो उपयोग की अवधि में खराब हो सकता है।

तुलनात्मक परीक्षण

सादे दही/प्रोबायोटिक दही का

ब्रांड → परीक्षण मापदंड ↓	% वेटेज	प्रोबायोटिक दही				
		नेस्ले ए प्लस एक्टिप्लस	मदर डेयरी एडवांस्ड	नमस्ते इंडिया	गोवर्धन	
कुल भार ग्राम		400	400	400	200	
एमआरपी रूप में		70	50	28	25	
कीमत प्रति 100 ग्राम (रूप में)		17.5	12.5	7	12.5	
भौतिक रासायनिक परीक्षण						
लैक्टिक एसिड	5	2	2.5	3.5	3.5	
दूध में प्रोटीन	8	7.2	8.0	7.44	6.72	
दूध में वसा	12	12	8.4	11.57	8.64	
ठोस नहीं फैंट	10	10	9.50	7.75	9.55	
मठ्ठा	3	1.29	2.28	3.0	1.45	
कार्बोहाइड्रेट	6	6	5.70	4.2	6.0	
कोलेस्ट्रॉल	4	4.0	4.0	1.92	3.87	
संतृप्त वसा	5	4.5	4.75	3.1	3.70	
फॉस्फोरस	5	3.65	3.38	4.66	3.85	
कैल्शियम	6	4.33	4.08	5.72	3.89	
भारी धातु						
आर्सेनिक	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
लीड	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
माइक्रोबायोलॉजिकल टेस्ट						
यीस्ट व मोल्ड	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
कॉलिफॉर्म	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
कुल वजन	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	
संवेदी पैनेल टेस्ट	20	18.5	18.6	17.3	17.7	
मार्किंग	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	
कुल स्कोर	100	89	87	86	85	

रेटिंग— >90 – बहुत अच्छा*****, 71–90– शुभ*****, 51–70– औसत***, औसत–40– बुरा **, 30 तक – बहुत बुरा*
*संवेदी पैनेल टेस्ट—रंग व दिखावट, बॉडी व टेक्चर, स्वाद व पैकेजिंग का परीक्षण है।

तुलनात्मक परीक्षण चार्ट

सादा दही								
	मदर डेयरी क्लासिक	मधुसूदन	नेस्ले ए प्लस चूरिश	आनंद गोपालजी	बीटा	अमुल मस्ती	ब्रिटानिया डेली फ्रेश	पारस
	200	180	150	200	200	200	400	400
	20	20	25	25	18	22	55	45
	10	11.11	16.66	12.5	9	11	13.75	11.25
	2.5	4.5	4	3	3.5	4.5	3.5	4
	6.32	7.2	6.08	6.48	6.08	6.96	6.32	6.32
	8.64	8.64	9.6	8.64	8.64	9.12	8.64	9.12
	7.75	7.6	8.2	7.6	8.35	7.15	8.2	7.9
	2.35	1.34	1.56	2.88	3.0	3	3.0	0.9
	4.8	4.2	5.28	4.8	5.4	4.08	5.4	5.04
	3.62	3.36	3.55	2.53	1.66	3.55	2.21	1.63
	3.70	3.70	3.4	4.0	3.85	3.55	3.40	3.55
	4.54	3.79	3.31	4.07	4.26	3.95	3.38	4.52
	5.03	4.92	3.87	4.86	4.96	4.07	3.78	5.47
	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
	18.3	18.3	18.3	17.9	17.1	17.5	17.9	17
	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
	84	84	83	83	83	83	81	81