



असली घी खाएं, स्वस्थ्य जीवन पाएं

देसी घी लगभग हर भारतीय व्यंजन में प्रयोग किया जाता है। यह दाल, सब्जियों और चपाती में विभिन्न प्रकारों में प्रयोग किया जाता है। मिठाई बनाने, पूजा करने और अंतिम संस्कार में घी का प्रयोग किया जाता है। घी, शुद्ध स्पष्ट वसा है, जो दूध/ दही / देसी (खाना पकाने) मक्खन अथवा क्रीम से प्राप्त होता है। घी में कोई रंग या पदार्थ संरक्षक नहीं डाला जाता है। यह एक महत्वपूर्ण डेयरी उत्पाद है जो अंतरराज्यीय व्यापार में उपलब्ध है। इसकी संरचना एक क्षेत्र से क्षेत्र और बदलते हुए मौसम में विविधता, जानवरों के प्रकार और उन्हें दिए गए आहार के आधार पर निर्भर करता है। इसकी शुद्धता की स्थापना विस्तृत प्रक्रिया से गुजरती है। इसकी गुणवत्ता जांचने के लिए परीक्षण भी होते हैं। घी में वसा-घुलनशील विटामिन, ए, डी, ई और कैल्शियम के होता है। इन तत्वों की हमारे शरीर को जरूरत है, विटामिन कई आवश्यक कार्य करता है। इसी तरह, आवश्यक वसायुक्त एसिड, जो शरीर में संश्लेषित नहीं किया जा सकता है, उसकी पूर्ति घी द्वारा की जाती है।

ग्राहकों की प्रमुख पसंद को देखते हुए, वॉयस ने तुलनात्मक आंकलन हेतु बाजार से 14 घी के ब्रांडों का चयन किया है। इन में से 6 ब्रांड देशी घी व आठ ब्रांड गाय का घी के चयनित किए गए हैं। गौरतलब

हो, कि ब्रांड नवदान्या सबसे महंगा देसी गाय का घी है, जिसकी कीमत 660 रुपए, प्रति 330 ग्राम है। ये सभी ब्रांड अधिकांश भारतीय घरों में इस्तेमाल किए जाते हैं। इन ब्रांडों का परीक्षण एफएसएस मानक 2011, एगमार्क और IS:16326:2015 के अनुसार किया गया है।



परीक्षण हेतु लिए गए 14 ब्रांड

रैंक	ब्रांड	खुदरा मूल्य (रुपए)	कुल वजन (लीटर)	कीमत प्रति 100 ग्राम, रुपए	एगमार्ग	वैद्यता	निर्माता/विपरणकर्ता
1	पतंजलि (गाय)	290/-	500 एमएल (452.5 ग्राम)	58		9 महीने	पतंजलि आयूर्वेद लिमि. न्यू देहली
1	गोवर्धन	255/-	500 एमएल (452.5 ग्राम)	51		12 महीने	पराग मिल्क फूड्स लिमि. मुंबई
1	कशीर (गाय)	470/-	1 लीटर (900 ग्राम)	47		12 महीने	धर्मपाल सत्यपाल लिमि. देहली
2	अनिक (गाय)	238/-	500 एमएल (449 ग्राम)	47.6		12 महीने	अनिक मिल्क प्रोडक्ट्स प्रा. लिमि. देवस एमपी
2	मदर डेरी (गाय)	260/- (15 Rs. off)	500 एमएल (451 ग्राम)	52		8 महीने	मदर डेरी फूड्स व वेजिटेबल्स प्रा. लिमि. देहली
3	अमूल (गाय)	450/-	1 L (905 ग्राम)	45	एगमार्ग स्पेशल ग्रेड	9 महीने	गुजरात कोपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन लिमि. आनंद
3	पारस (गाय)	250/-	500 एमएल (450 ग्राम)	50		9 महीने	वीआरएस फूड लिमि. न्यू देहली
1	नवदान्या देसी/गाय	660/-	330 ग्राम	200		12 महीने	नवदान्या जेडपुर /शेखपुर सिकंदराबाद
1	मदर डेरी	230/-	500 एमएल (451 ग्राम)	46		9 महीने	मोडर्न डायरीज लिमि. करनाल
2	नेस्ले मिल्कमेड	250/-	500 एमएल (449.5 ग्राम)	50	एगमार्ग स्पेशल ग्रेड	9 महीने	नेस्ले मिल्कमेड इंडिया लिमि. नई देहली
2	मिल्क फूड	228/-	500 एमएल (449 ग्राम)	45.6	एगमार्ग स्पेशल ग्रेड	12 महीने	मिल्क फूड लिमि. पटियाला
3	आनंदा	440/-	1 L (900 ग्राम)	44	एगमार्ग स्पेशल ग्रेड	9 महीने	गोपालजी डेरी फूड्स प्रा. लिमि. हापुड, यूपी
4	मधुसूदन	230/-	500 एमएल (449 ग्राम)	46	एगमार्ग स्पेशल ग्रेड	9 महीने	क्रीमी फूड्स लिमि. बुलंदशहर
4	अमूल	230/-	500 एमएल (452 ग्राम)	46	एगमार्ग स्पेशल ग्रेड	9 महीने	गुजरात कोपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन लिमि. आनंद



◆ दूध में वसा

वसा फैटी एसिड, वसा-घुलनशील विटामिन और ऊर्जा को एक केंद्रित स्रोत प्रदान करने वाले संतुलित आहार का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह घी का एक प्रमुख घटक है, जहां घी के लिए 99.5 प्रतिशत वसा की न्यूनतम आवश्यकता होती है। इसे 99.5 प्रतिशत से कम नहीं होना चाहिए। सभी ब्रांड्स में वसा की मात्रा 99.5 प्रतिशत से अधिक पायी गई।

◆ नमी

एफएसएस विनियमन के अनुसार अधिकतम नमी की मात्रा 0.5 प्रतिशत होना चाहिए। एगमार्क के अनुसार यह 0.3 प्रतिशत से अधिक मान्य नहीं है। सभी ब्रांड्स में नमी की मात्रा 0.3 प्रतिशत से कम पायी गई, इसलिए सभी ने परीक्षा में पास हुए हैं।

◆ पेरोक्साइड मूल्य

यह पैरामीटर उत्पाद की वैध अवधि के दौरान ताजगी का एक संकेतक है, जो किसी भी उपभोक्ता की बुनियादी आवश्यकता है। यह अधिकतम 0.6 होनी चाहिए। पेरोक्साइड मान निर्दिष्ट सीमा 0.6 से नीचे पाया गया था, इसलिए सभी ब्रांड परीक्षण में पास हुए।

◆ बोडोइन टेस्ट

वनस्पति तेल/वसा के साथ घी में मिलावट की समस्या का कई बार सामने आई है। इसका आकलन करने के लिए यह परीक्षण देशी घी और वनस्पति घी के बीच अंतर करने के लिए किया जाता है। सभी ब्रांड इस परीक्षण में पास हुए हैं।

◆ फ्री फैटी एसिड व फिनोलपैथलीन

फ्री फैटी एसिड को तेल या वसा में मुक्त एसिड समूहों के वजन से प्रतिशत के रूप में परिभाषित किया गया है। फ्री फैटी एसिड (एफएफए) हाइड्रोलाइटीक बासीपन का संकेत है, लेकिन अन्य लिपिड ऑक्सीकरण प्रक्रियाएं एसिड भी उत्पन्न कर सकती हैं। यह अधिकतम 3 होना चाहिए। सभी ब्रांड्स पास हुए हैं।

◆ फाइटोस्टेरिल एसीटेट टेस्ट

फाइटोस्टेरिल एसीटेट परीक्षण भी वनस्पति तेलों के साथ घी की मिलावट का पता लगाता है। घी एक पशु वसा है, इसमें कोलेस्ट्रॉल होता है, जबकि सभी वनस्पति तेलों में अन्य प्रकार के स्टेरोल होते हैं, जिन्हें एक साथ फाइटोस्टेरोल कहा जाता है। यह परीक्षण पशु शरीर की वसा की उपस्थिति का पता नहीं लगाएगा, क्योंकि ये में कोलेस्ट्रॉल भी शामिल है। सभी ब्रांड इस परीक्षण में उत्तीर्ण हुए हैं।

◆ पशु वसा की उपस्थिति

पशु वसा को आसानी से नहीं देखा जा सकता है। गाय घी अक्सर वनस्पति तेल/ वसा और पशु वसा युक्त होता है। पशु वसा को घी में मिलाना बहुत ही गंभीर चिंता का विषय है। हालांकि जांच के दौरान किसी भी ब्रांड में पशु वसा की उपस्थिति नहीं मिली।

◆ कॉलिफॉर्म

बीआईएस मानक के अनुसार यह अनुपस्थित होना चाहिए। किसी भी ब्रांड में कोलेफॉर्म नहीं मिला।

विटामिन ए

विटामिन ए वयस्कों प्रतिदिन 600 मिलि ग्राम की जरूरत होती है।

विटामिन ए के स्वास्थ्य लाभ

- अच्छी दृष्टि के लिए विटामिन ए महत्वपूर्ण है
- स्वस्थ अस्थि विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है
- प्रजनन के लिए विटामिन ए आवश्यक है।
- कोशिका विभाजन और कोशिका वृद्धि में भूमिका निभाता है
- प्रतिरक्षा प्रणाली में मदद करता है
- त्वचा स्वास्थ्य में मदद करता है

◆ बीटा कैरोटीन क्या है?

बीटा-कैरोटीन एक पीले/नारंगी रंगद्रव्य है, जो ज्यादातर फल और सब्जियों में होता है, खासकर गाजर। बीटा कैरोटीन में समृद्ध अन्य फल और सब्जियां हैं- (आम, पपीता, नारंगी, खुबानी, तरबूज, मीठे आलू, टमाटर, कद्दू, पालक आदि)। बीटा कैरोटीन व्यस्कों के लिए रोजाना 4800 मिलि ग्राम की जरूरत होती है।

◆ क्या मानव शरीर बीटा कैरोटीन को विटामिन ए में परिवर्तित कर सकता है?

हां, मानव शरीर बीटा-कैरोटीन को विटामिन ए (रेटिनॉल) में परिवर्तित करती है। गोवर्धन गाय घी में सबसे ज्यादा विटामिन ए पाया गया और मधुसूदन देसी घी में सबसे कम। बीटा कैरोटीन से विटामिन ए ने देसी घी की तुलना में गाय घी में उच्च पाया।

◆ विटामिन ई

विटामिन ई एक वसा-घुलनशील पोषक तत्व है, जो कई खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। शरीर में, यह एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है, जो मुक्त कणों के कारण होने वाली क्षति से कोशिकाओं को बचाने में मदद करता है। विटामिन ई का परीक्षण परिणाम पता लगाने की सीमा (0.50 एमजी/100 ग्राम) के नीचे पाया गया था। पारस ने विटामिन ई 2.8 मिलीग्राम / 100 ग्राम का दावा किया था, हालांकि हमारी प्रयोगशाला रिपोर्ट में यह पता नहीं चला।

◆ आर एम वैल्यू

आर एम मूल्य वसा का परीक्षण करते समय निर्धारित मूल्य है। आर एम मूल्य एक संकेत है कि वसा से वसा से कितना अस्थिर फैटी एसिड निकाला जा सकता है। सभी ब्रांड मानक की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं।



तुलनात्मक परीक्षण

गाय के घी व देसी घी का

ब्रांड पैरामीटर्स ↓	वेटेज प्रतिशत	गाय का घी						
		पतंजलि	गोवर्धन	कशीर	अनिक	मदर डेरी	अमूल स	पारस
खुदरा मूल्य रु.		290	255	470	238	260	450	250
कुल वजन एमएल		500	500	1000	500	500	1000	500
प्रति 100 एमल/कीमत (रुपए)		58	51	47	47.6	52	45	50
पैकिंग	2	1.7	1.5	1.7	1.5	1.2	1.7	1.7
मार्किंग	3	3	3	3	3	3	3	3
नमी	5	4.93	4.7	4.48	4.85	4.85	4.63	4.7
फ्री फैटी एसिड	5	3.92	4.20	4.18	4.23	4.33	4.9	3.38
फिनोपथैल	4	4	4	4	4	4	4	4
फाइटोस्टेरिल एसीटेट टेस्ट	5	5	5	5	5	5	5	5
पशु वसा की उपस्थिति	5	5	5	5	5	5	5	5
दूध वसा	10	9.9	9.6	9.3	9.8	9.8	9.4	9.6
पैराक्साइड वैल्यू	6	6	4.8	6	6	6	6	6
कॉलिफॉर्म	3	3	3	3	3	3	3	3
विटामिन ए	7	6.79	7.0	5.09	6.86	6.07	5.07	6.46
विटामिन ई	3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6
आरएम वैल्यू	5	3.32	3.49	3.76	2.82	3.70	3.26	3.48
बीआर शीडिंग	5	3	3	4.5	1.5	3	3	3
पोलेस्के का मूल्य	4	2.44	3.28	2.88	2.88	1.64	2.04	1.84
संतृप्त फैटी एसिड	25	1.55	1.66	1.64	1.64	1.64	1.63	1.63
एमयूफा	2	1.38	1.85	1.70	1.58	1.78	1.66	1.70
पीयूएफएए	2	1.62	1.54	1.57	1.72	1.41	1.57	1.64
ट्रांस फैटी एसिड	25	2.16	2.08	1.94	1.86	2.05	1.73	1.99
कोलेस्ट्रॉल	3	1.86	1.86	1.62	2.07	1.62	1.76	1.94
ऊर्जा मूल्य	5	4.23	4.10	3.96	4.19	4.19	4.05	4.10
बाउडीन परीक्षण	5	5	5	5	5	5	5	5
भौतिक आंकलन	6	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7
कुल स्कोर		86	86	86	85	85	84	84
रैंक		1	1	1	2	2	3	3

रेटिंग: >90 – बहुत अच्छा*****, 71-90- अच्छा*****, 51-70- सामान्य***, 31-50- ठीक**, अप-दू 30- बुरा*

तुलनात्मक स्कोर

	देसी/गाय	देसी घी					
	नवदान्या	मदर डेरी	नेस्ले	मिल्क फूड	आनंद	मधुसूदन	अमूल
	660	230	250	228	440	230	230
	330	500	500	500	1000	500	500
	200	46	50	45.6	44	46	46
	2	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7
	3	3	3	3	3	2.5	3
	4.63	4.55	4.93	4.4	4.78	4.4	4.33
	4.58	4.63	4.93	4.53	4.93	4.58	4.7
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5
	9.5	9.4	9.9	9.2	9.7	9.2	9.1
	5.34	6	6	4.92	6	6	5.76
	3	3	3	3	3	3	3
	6.42	5.00	5.47	4.72	4.18	3.91	4.63
	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6
	3.97	4.17	4.14	4.2	4.15	3.86	3.53
	3	4.5	3	4.5	3	3	2.5
	3.96	3.56	2.84	3.64	2.24	3.68	2.04
	1.61	1.63	2.26	1.71	1.59	1.64	1.70
	1.53	1.70	1.60	1.73	1.72	1.65	1.70
	1.99	1.55	1.44	1.88	1.42	1.67	1.92
	2.26	2.02	2.60	2.18	2.38	1.66	2.05
	1.89	1.99	1.57	1.99	1.82	1.59	1.76
	4.05	4.01	4.23	3.92	4.14	3.92	3.87
	5	5	5	5	5	5	5
	6.0	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7
	88	88	87	87	85	83	83
	1	1	2	2	3	4	4



◆ बी आर रीडिंग

बीआर रीडिंग घी की शुद्धता का मानदंड है। बीआर में वृद्धि वनस्पति तेल/ पशु वसा के साथ घी के मिलावट को दर्शाता है। अनिक, पारस और अमूल का बीआर रीडिंग निर्दिष्ट मूल्य से थोड़ा कम पाया गया।

◆ पोलेस्के वेल्सू

पोलेस्के मान निर्दिष्ट शर्तों के तहत 5 ग्राम वसा से आसुत स्टीम वाष्पशील और पानी अघुलनशील फैटी एसिड बेअसर करने के लिए आवश्यक 0.1 एन जलीय क्षार समाधान के मिलीलीटर की संख्या है।

पारस और मदर डेयरी (गाय घी) की पोलेन्जके मान निर्दिष्ट सीमा से कम पाया गया।

◆ संतृप्त फैटी एसिड

संतृप्त वसा पशु वसा और साथ ही वनस्पति वसा से प्राप्त होता है। संतृप्त वसा सीधे कुल और एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। संतृप्त वसा पतंजलि में सबसे अधिक और मिल्कफूड में सबसे कम पाया गया।

◆ पीयूएफ (PUFA)

PUFA –पॉलीअनसेचुरेटेड वसा फैटी एसिड का एक प्रकार है। पॉलीअनसेचुरेटेड वसा पौधों और जानवरों के

खाद्य पदार्थों में पाया जाता है, जैसे वनस्पति तेल, और कुछ बीज। PUFA ब्रांड नवदान्या में सबसे ज्यादा और ब्रांड आनंद में सबसे कम पाया गया।

◆ एमयूफा (MUFA)

MUFA (मोनोअनसेचुरेटेड फैटी एसिड) रक्त में खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) के स्तर को कम करता है, व अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) को बढ़ाता है। MUFA मदर डेयरी के गाय घी में सर्वोच्च और पतंजलि में सबसे कम पाया गया।

◆ ट्रांस फैटी एसिड

संतृप्त वसा की तरह, यह भी खून में 'खराब' कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाते हैं। माधुसूदन में सबसे ज्यादा और आनंदा देसी घी में सबसे कम पाया गया।

◆ कोलेस्ट्रॉल

घी का उपभोग करने वाले स्वस्थ व्यक्ति पर इसका कोई असर नहीं होता है, पहले से ही उच्च कोलेस्ट्रॉल से पीड़ित लोगों को इसके सेवन की सलाह नहीं दी गई है। सबसे ज्यादा कोलेस्ट्रॉल नेस्ले और अनिक में सबसे कम पाया गया।

◆ ऊर्जा मूल्य

ऊर्जा, दैनिक व्यायाम के लिए मानव शरीर की बुनियादी

आवश्यकता है। घी हमारे दैनिक आवश्यकता में अच्छी मात्रा में ऊर्जा का योगदान करता है, इसलिए घी ऊर्जा में उच्च होना चाहिए। ऊर्जा मूल्य नेस्ले और पतंजलि में अधिक पाया गया था।

◆ भौतिक आंकलन

घी में अधिक नमी नहीं होनी चाहिए और गलने पर यह स्पष्ट, पारदर्शी और तलछट या विदेशी रंग से मुक्त होना चाहिए। एक अच्छे घी के नमूने में विकसित ग्रैन्यूल्स पूरे द्रव्यमान पर मोटे और एक समान रूप से फैले होते हैं। कैरोटीनॉइड रंजक की उपस्थिति के कारण पीला रंग, गाय घी के साथ जुड़ा हुआ है। भैस के घी का रंग सफेद होता है, भिन्न क्षेत्र और खाद्य कार्यक्रम होने के कारण इस घी में ग्रीनिश टिन्ग भी हो सकता है। प्रयोगशाला वैज्ञानिकों के अनुसार रंग, बनावट, मुक्त रूप तलछट और आपत्तिजनक स्वाद के आधार पर स्वस्थ घी का आंकलन किया गया।

◆ पैकिंग

पैकेजिंग का अच्छी होना बहुत जरूरी है, जिससे घी की वैधता बनी रहे। अनीक और गोवर्धन प्लास्टिक के बॉक्स में पैक किए गए और प्लास्टिक की थैली में मदर डेरी का घी था। नवदान्या ग्लास बोतल में पैक किया गया था। अन्य सभी ब्रांड ट्रेड कार्ड पेपर बॉक्स में पैक किए गए थे।

◆ मार्किंग

संबंधित भारतीय मानक के अनुसार, चिह्नित आवश्यकताओं के अनुसार घी के नमूनों को सत्यापित किया गया।

1. उत्पाद का नाम
2. शुद्ध मात्रा (घोषित)
3. निर्माता का नाम और पता
4. पैकिंग की तिथि
5. पैकिंग का स्थान
6. सर्वश्रेष्ठ से पहले
7. बैच या कोड या गलांक संख्या
8. टिन और प्लास्टिक के कंटेनर को निम्नानुसार चिह्नित किया जाएगा— तेलों और वसा की पैकिंग के लिए दो बार नहीं इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
9. एमआरपी
10. एफएसएसएआई लाइसेंस संख्या
11. ग्राहक सेवा विवरण

केवल मधुसूदन में एफएसएसएआई का अंकन नहीं किया गया था।



मुख्य निष्कर्ष

- ब्रांड, अधिकांश राष्ट्रीय मानकों में निर्दिष्ट न्यूनतम आवश्यकताओं को पूरा करते हैं।
- सभी ब्रांड खपत के लिए सुरक्षित हैं।
- समग्र परीक्षण निष्कर्ष के आधार अनुसार, शीर्ष पर गाय के घी की पतंजलि, गोवर्धन और कशिर है, और देसी घी श्रेणी में मदर डेरी को पाया गया।
- देसी घी आनंद और गाय घी कशिर, सबसे किरायाती ब्रांड है।
- पतंजलि गाय घी और नेस्ले मिल्कमेड, देशी घी में दूध वसा की मात्रा अधिक पाई गई।
- वनस्पति वसा और पशु वसा की किसी भी ब्रांड में मिलावट नहीं थी।
- अनिक, पारस और अमूल की बीआर रीडिंग निर्दिष्ट मूल्य से कम पाई गई।
- पारस और मदर डेरी के पोलेन्सके मान को निर्दिष्ट सीमा से कम पाया गया।
- विटामिन ए गाय घी गोवर्धन और मधुसूदन देसी घी ब्रांड में सबसे ज्यादा था।
- एफएसएसएआई नंबर मधुसूदन पैक पर चिह्नित नहीं किया गया था।

तुलनात्मक परीक्षण

◆ शुद्ध घी लेने के लाभ

शुद्ध घी का नियमित सेवन शारीरिक और मानसिक शक्ति को बढ़ाता है, और शरीर को स्वस्थ रखता है। यह दृष्टि को बढ़ाता है, मांसपेशियों को स्वस्थ रहता है। घी पाचन तंत्र को मजबूत करने में भी मदद करता है। पेट की दीवार को पाचन एसिड से संरक्षित करने, कोशिका झिल्ली का निर्माण और मजबूत करने, त्वचा और मस्तिष्क के स्वास्थ्य को मजबूत करने सहित महत्वपूर्ण कार्य करने में भी यह मदद करता है। इसका अधिक सेवन न करें।

◆ घी बनाम मक्खन

मक्खन में वसा, दूध ठोस और पानी शामिल होता है। घी को मक्खन में पकाकर निकाला जाता है, इस दौरान इसकी नमी हटा दी जाती है। हालांकि मक्खन आपके लिए बुरा नहीं है, लेकिन घी से स्वास्थ्य लाभ मक्खन से अधिक होता है।

◆ मैं कितना खा सकता हूँ

स्वस्थ लोगों को सभी लाभ प्राप्त करने के लिए प्रति दिन 3 चम्मच घी लेना चाहिए। अधिकतम शुद्ध घी का एक चम्मच, दिन में तीन बार पर्याप्त है।

◆ किसे इससे बचना चाहिए?

यद्यपि इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं, हृदय रोग, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह और मोटापे से ग्रस्त लोगों को स्वास्थ्य की जटिलताओं को रोकने के लिए घी का सेवन कम करना चाहिए।

क्यों गाय घी अधिक पीला है?

दे गाय का घी बीटा कैरोटीन की वजह से अधिक पीला होता है। बीटा-कैरोटीन गायों के आहार से आता है, जिसमें ज्यादातर सूखे घास, घास, अनाज होते हैं। गाय के घी में बीटा कैरोटीन की मात्रा कुछ कारकों पर निर्भर करती है।

1. गाय के खानपान सबसे महत्वपूर्ण है (घास खाने वाली गाय के उत्पाद में अधिक बीटा कैरोटीन होता है।)
2. गाय की नस्ल
3. मौसम भी महत्वपूर्ण है।
4. दूध, जैविक रूप से स्तनपान अवधि में बदलता है। जो कि स्वास्थ्यवर्धक माना जाता है।

◆ घी – एक आयुर्वेदिक परिप्रेक्ष्य

आयुर्वेदिक उपचार में विभिन्न प्रयोजनों के लिए घी का उपयोग अलग-अलग खुराक में किया जाता है। यह पंचकर्म प्रक्रियाओं द्वारा शरीर को शुद्ध करने के उद्देश्य के लिए भोजन के बिना खाली पेट में बड़ी मात्रा में दिया जाता है।

कंज्यूमर वॉयस का सुझाव

शीर्ष प्रदर्शन

गाय का घी- गोवर्धन/ पतंजलि/कशिर

देसी घी- मदर डेरी

सबसे किफायती ब्रांड

देसी घी-आनंदा

गाय का घी- कशिर

