



मूंगफली का तेल, स्वास्थ्य के लिए बेहतर विकल्प

मूंगफली का तेल पिछले कुछ समय में ग्राहकों को अपनी ओर बटोरने में सफल रहा है। यूँ तो, आमतौर पर अधिकतर भारतीय घरों में सरसो तेल व रिफाइल्ड तेल उपयाग किया जाता है, लेकिन बदलते दौर के साथ लोगों ने अपनी जरूरतों को भी बदला है। अधिक पोषक तत्वों के उपभोग व बदलाव के लिए मूंगफली का तेल एक बेहतर विकल्प के रूप में उभरकर सामने आया है। स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाले इस खाद्य तेल को बहुत ही कम समय में अच्छा बाजार मिला है। हालांकि अधिकतर यह तेल अन्य तेलों के मिश्रण के साथ खाना पकाने के लिए उपयोग में लाया जाता है। इस में कोई दो राय नहीं है, कि आने वाले समय में मूंगफली का तेल तेजी से बाजार में अपनी बढ़त बनाने में कामयाब होगा। लिहाजा, इसकी बढ़ती हुई मांग और पोषण तत्वों की विशेषता को देखते हुए सीवी ने इस अंक में मूंगफली के तेल की तुलनात्मक रिपोर्ट तैयार की है।

मूंग फली का तेल एक हल्का वनस्पति तेल है, जिसे मूंगफली से प्राप्त किया गया है। दुनिया में उत्पादित मूंगफली तेलों को मुख्य रूप से सामान्य खाना पकाने के लिए और अतिरिक्त स्वाद के लिए भुने हुए तेल जैसे, दोनों का सेवन किया जाता है। वे लोगों के आहार में ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत के रूप में माने जाते हैं, विशिष्ट पोषिक आवश्यकताओं की आपूर्ति करते हैं। यह महत्वपूर्ण कार्यात्मक विशेषताएं प्रदान करता है, मूंगफली का तेल भारत में सबसे अधिक खपत किए जाने वाले तेलों में से एक है। इसमें हृदय-अनुकूल मोनो-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड शामिल है, जो हमारे शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम किए बिना खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम कर देता है। यह संतृप्त वसा में कम है और उच्च असंतृप्त वसा में मोनोअनसैचुरेटेड

और ओमेगा 6 फैटी एसिड का अच्छा प्रतिशत है। यह खाना पकाने पर भी स्वाद में बदलाव नहीं करता।

प्रकार/ग्रेड— बाजार में, यह परिष्कृत व फिल्टर्ड फॉर्म के रूप में उपलब्ध है। छनित तेल में अधिक पोषक तत्व पाये जाते हैं। प्रतिष्ठित ब्रांडों का मूंगफली तेल खरीदना बेहतर है। यह तेल सभी प्रकार का खाना (फ्राइंग, ग्रिलिंग, मसाला आदि) पकाने के लिए उपयुक्त है। अधिकतर विभिन्न शोधन प्रक्रियाओं (व्यक्त, विलायक आदि) के माध्यम से खाद्य तेल के इस्तेमाल से पहले तेल को परिष्कृत किया जाता है।

◆ छानित (फिल्टर्ड) और रिफाइन्ड तेल

परिष्कृत (रिफाइन्ड) तेल— इस तरह के तेल को किसी भी निलंबित कणों, जहरीले पदार्थों, स्वाद के घटक,

रंग और गंध को हटाने के लिए रसायनों के साथ शुद्ध किया जाता है, जिससे साफ और शुद्ध तेल निकलता है।

छानित तेल— यह तेल पारंपरिक दबाने वाली विधि द्वारा प्राप्त किया जाता है, इसमें निलंबित कणों को हटाने के लिए एक या दो बार फिल्टर किया जाता है। इसके बाद यह बोतलबंद किए जाते हैं। फिल्टर्ड तेल बीज या फलों के स्वादिष्ट स्वाद को बनाए रखता है, जिससे वे प्राप्त होते हैं।

तुलनात्मक परीक्षण करने के लिए वॉयस ने मूंगफली तेल के 10 प्रमुख ब्रांडों के नमूने बाजार से खरीदे। मूंगफली के तेलों के लिए खाद्य सुरक्षा मानक विनियमन 2011 में निर्दिष्ट आवश्यकताओं के अनुसार प्रयोगशाला परीक्षण के लिए भेजा।

कंज्यूमर वॉयस का सुझाव

सर्वश्रेष्ठ ब्रांड
धारा

किफायती ब्रांड
पतंजलि



राष्ट्रीय प्रत्यायन बोर्ड टेस्ट लैबोरेटरीज (एनएबीएल) से मान्यता प्राप्त प्रतिष्ठित प्रयोगशाला में इनका परीक्षण किया गया था। भौतिक और नैदानिक विश्लेषण के परिणाम? बताते हैं। कि सभी नमूने आईएस की गुणवत्ता संबंधी आवश्यकताओं की पुष्टि करते हैं। परीक्षण प्रयोगशाला से प्राप्त परीक्षण परिणामों के आधार पर, सभी ब्रांड खाद्य पदार्थ की मात्रा की आवश्यकता को पूरा करते हैं, जैसा कि पैकेजिंग पर चिह्नित है।

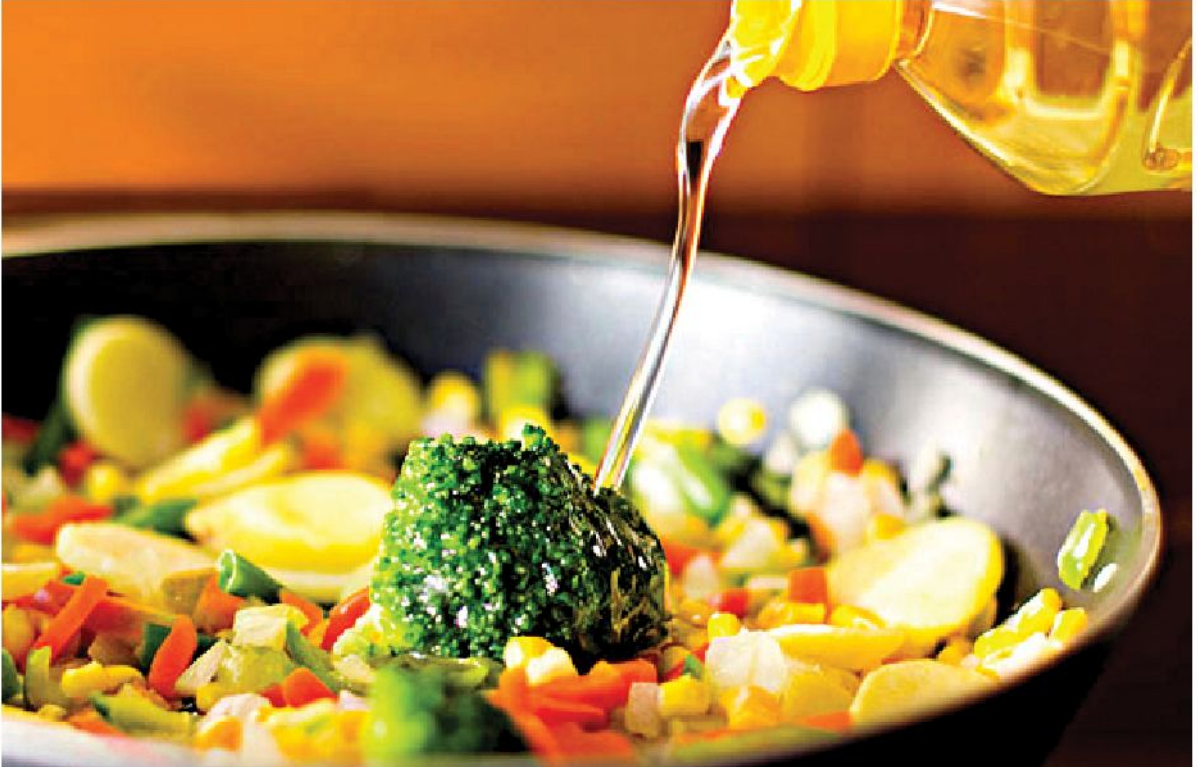
ब्रांड्स का परीक्षण

वर्तमान अध्ययन नीचे दिए गए विवरण के अनुसार 1 लीटर में पैक किए गए 10 अलग-अलग ब्रांड मूंगफली तेलों के तुलनात्मक परीक्षण से संबंधित है। ब्रांड धारा, जेमिनी, गुडन, पतंजलि और गुलाब छानित तेल है, जबकि अन्य रासायनिक ढंग से परिष्कृत तेल हैं। अधिकतर ब्रांड दिल्ली एनसीआर के खुदरा बाजार से खरीदे गए हैं, जबकि गुनिया व गुलाब मुंबई से खरीदे गए।



परीक्षण हेतु 10 प्रमुख मूंगफली तेल के ब्रांड

क्रमांक	ब्रांड	एमआरपी	प्रकार	वैधता	निर्माता/विपणकर्ता
1.	डाल्डा	185	परिष्कृत (रिफाइन्ड)	9 माह	बंगे इंडिया प्रा.लिमि. मुंबई
2.	धारा	175	छानित (फिल्टर्ड)	8 माह	मदर डेरी फूड्स एंड वेजिटेबल प्रा. लिमि. दिल्ली
3.	फॉरच्यून	160	परिष्कृत	9 माह	अदानी विलमर लिमि. अहमदाबाद
4.	जेमिनी	170	छानित	9 माह	कारगिल इंडिया प्रा.लिमि.नई दिल्ली
5.	पतंजलि	145	एकस्ट्रा वर्जिन	9 माह	पतंजलि आयुर्वेद लिमि. हरिद्वार
6.	पतंजलि	200	परिष्कृत	9 माह	मित्तल ऑयल मिल्स प्रा.लिमि. अजमेर
7.	कनोडिया	190	परिष्कृत	9 माह	दिल्ली कनोडिया ऑयल मार्केटिंग, नई दिल्ली
8.	टारआरओ प्रिमियो	210	परिष्कृत	12 माह	आरआर ऊमरभोग प्रा.लिमि. अहमदनगर
9.	गुनिया	169	परिष्कृत	6 माह	राज ऑयल मिल्स लिमि. मुंबई
10.	गुलाब	180	परिष्कृत	9 माह	गुलाब ऑयल व फूड्स इंडस्ट्रीज, पलघर



◆ जीवन अवधि

सभी ब्रांडों ने 6–12 महीनों तक की अपनी वैद्यता के बारे में उल्लेख किया था। मूंगफली तेल (5 लीटर क्षमता से ऊपर विशेषकर बड़े पैक) खरीदने के दौरान उपभोक्ताओं को यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि इसकी शेल्फ लाइफ पर्याप्त हो, जो खपत अवधि के भीतर स्थिर रहेगी।

◆ पैकेजिंग

मूंगफली तेल की पैकिंग खाद्य ग्रेड पैकिंग सामग्री होनी चाहिए, जो तेल के गुणों को प्रभावित नहीं करेगी और साथ ही उत्पाद की शेल्फ लाइफ को बनाए रखना चाहिए।

भौतिक रासायनिक परीक्षण

◆ कुल वजन

सभी ब्रांड दावा की गई मात्रा के अनुसार ही पाए गए।

◆ नमी और अघुलनशील अशुद्धियां

नमी और अघुलनशील पदार्थ खाद्य तेलों में मौजूद हो सकते हैं। पानी की मात्रा कम होनी चाहिए, सभी ब्रांड्स 0.1 प्रतिशत की स्वीकार्य सीमा के भीतर पाए गए।

10 • कंज्यूमर वॉयस—सितंबर 2017

◆ 40 डिग्री सेलशियस पर अपवर्तक सूचकांक

खाद्य तेल में अशुद्धता का पता लगाने के लिए तेल का अपवर्तक सूचकांक इस्तेमाल किया जा सकता है। यह 1.4620–1.4640 के बीच होना चाहिए, सभी ब्रांड निर्दिष्ट सीमा के भीतर पाए गए थे।

◆ सैपोनिफिकेशन मान

सैपोनिफिकेशन मान अन्य तेल / वसा की उपस्थिति का पता लगाने में मदद करता है मूंगफली का सैपोनिफिकेशन मान 188 से 196 के बीच होना चाहिए। आरआरओ प्रीमिओ को छोड़कर सभी ब्रांड निर्दिष्ट सीमा के भीतर पाए गए।

◆ आयोडीन मान (प्रीमिओ)

आयोडीन मान खाद्य तेलों के लिए एक गुणवत्ता परीक्षण है, जो कि वसा और तेलों की अनसुलतीता को नापने का एक उपाय है। मूंगफली तेल का आयोडीन मान 85 से 99 के बीच होना चाहिए। सभी ब्रांडों को आवश्यक सीमा के भीतर पाया गया।

◆ अनसैपोनिफियबल पदार्थ

अनसैपोनिफियबल पदार्थ में उन पदार्थों को शामिल किया जाता है, जो वसायुक्त एसिड में घुल जाते हैं। और

कास्टिक उपचार द्वारा अनसेपोनिफियबल नहीं हो सकते, लेकिन सामान्य वसा सॉल्वेंट्स में घुलनशील होते हैं। यह 1.0 प्रतिशत से अधिक नहीं होना चाहिए।

◆ अम्ल मान (एसिड वैल्यू)

परिष्कृत तेलों के लिए एसिड वैल्यू 0.5 से अधिक नहीं होनी चाहिए। हालांकि, फिल्टर प्रकार के तेलों की आवश्यकता 6.0 है। ब्रांड धारा, जेमिनी, पतंजलि, गिनी और गुलाब के तेलों को फिल्टर्ड किया गया और परिष्कृत तेलों की तुलना में, इन में एसिड मूल्य अधिक पाया गया। मूंगफली तेल के अन्य ब्रांडों में 0.5 से नीचे अम्ल मान वाले तेल शुद्ध थे। इस परीक्षा में सभी ब्रांड पास हुए।

◆ मिनरल तेल की उपस्थिति

मिनरल तेल रंगहीन, गंधहीन, उच्च एल्केन्स का हल्का मिश्रण है, यह मूंगफली तेल में मौजूद नहीं होना चाहिए। सभी ब्रांड्स मिनरल तेल से मुक्त थे।

◆ आर्जेमोन तेल की उपस्थिति का परीक्षण

आर्जेमोन तेल में अनुपस्थित होना चाहिए, जांच में भी यह सभी ब्रांड्स में अनुपस्थित पाया गया।

◆ **फ्लैश पॉइंट**— वाष्पशील सामग्री का फ्लैश बिंदु सबसे कम तापमान है, जिस पर यह वायु में जलनशील मिश्रण बनाने के लिए वाष्पीकृत हो सकता है। यह 250 डिग्री सेल्शियस से कम नहीं होना चाहिए। मूंगफली तेल के सभी ब्रांड इस परीक्षण का पालन करते हैं।

◆ **हेक्सेन**— हेक्सेन का उपयोग विभिन्न तेल की सफाई और डिग्रीसिंग, के लिए किया जाता है। यह भारतीय मानक के अनुसार 5 पीपीएम से अधिक नहीं होना चाहिए। हेक्सेन को किसी भी ब्रांड में सीमा 5 एमजी/ किलोग्राम तक नहीं पाया गया।

◆ **टीबीएचक्यू (एंटीऑक्सिडेंट)**— एंटीऑक्सिडेंट्स को खाद्य पदार्थों को बेहतर रखने के लिए या बेहतर पोषक स्थिरता और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता के लिए खाद्य पदार्थों के ऑक्सीडेटिव की गिरावट को रोकते हैं। एफएसएस विनियमन 2011एंटीऑक्सिडेंट 0.02 प्रतिशत या 200 पीपीएम से अधिक नहीं होना चाहिए। सभी ब्रांडों में यह सीमित मात्रा में पाया गया। इसके साथ ही किसी भी प्रकार के बाहरी तत्व व अशुद्धता इस तेल में देखने को नहीं मिली।



तुलनात्मक परीक्षण

मूंगफली तेल का

ब्रांड → मानदंड ↓	बेटेज प्रतिशत	धारा	पतंजलि	कनोडिया	डाल्डा	
एमआरपी / खुदरा मूल्य, प्रति लीटर (रुपए)		175 / 164	145 / 145	190 / 190	185 / 172	
पैकेजिंग	3	3.0	2.5	2.5	2.5	
मार्किंग	3	3	3	3	3	
भौतिक रासायनिक परीक्षण						
कुल वजन	3	3	3	3	3	
भौतिक परीक्षण	4	4	4	4	4	
नमी और अघुलनशील अशुद्धियां	10	10	9.5	9.5	8.5	
रिफ्रेक्टिव इंडेक्स	10	9.7	9.2	9.6	9.6	
सैपोनिफिकेशन मान	10	9.6	9.12	8.0	8.8	
आयोडिन मान	10	8.85	9.65	9.80	10	
अनसेपोनिफियबल पदार्थ	10	8.4	8.4	7.6	8.4	
एसिड वैल्यू (अम्ल मान)	10	8.5	9.0	8.0	10	
मिनरल तेल की उपस्थिति	2	2	2	2	2	
आर्जेमोन तेल की उपस्थिति का परीक्षण	3	3	3	3	3	
पलैश पॉइंट	8	7.8	7.8	7.64	7.4	
हेक्सेन	4	4	4	4	4	
टीबीएचक्यू (एंटीऑक्सिडेंट)	10	10	7.27	9.65	6.7	
कुल स्कोर	100	95	91	91	91	
रैंक		1	2	2	2	

रेटिंग— >90—बहुत अच्छा*****, 71—90—अच्छा*****, 51—70—सामान्य***, 31—50—खराब**, अपटू 30—बहुत खराब*

मुख्य निष्कर्ष

- ब्रांड धारा ने सबसे अच्छा प्रदर्शन किया, जबकि डाल्डा और पतंजलि के स्थान दूसरे तीसरे स्थान पर रहे।
- ब्रांड पतंजलि सभी ब्रांडों के मुकाबले किफायती पाया गया।
- सभी ब्रांडों को मिलावट से मुक्त किया गया था
- सभी ब्रांड्स अरजेमोन तेल से मुक्त थे
- आरआरओ प्रिमियो का सपोनिफाइशन मान निर्धारित मान से कम था। बाकी सभी ब्रांड ने खाद्य सुरक्षा मानकों की आवश्यकताओं को पूरा किया है।
- पांच ब्रांडों ने फिल्टर तेल होने का दावा किया, राष्ट्रीय मानक ने फिल्टर तेल वर्ग को निर्दिष्ट नहीं किया है।

तुलनात्मक परीक्षण

	गूनिया	गुलाब	जेमिनी	पोस्टमैन	फॉरच्यून	आरआरओ प्रिमियो
	169 / 165	180 / 130	170 / 170	200 / 170	160 / 150	210 / 195
	1.5	1.5	1.5	2.5	1.5	2.5
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4
	9.5	9.0	6.0	7.5	9.5	9.0
	9.6	8.8	9.6	8.4	7.4	9.2
	6.88	7.04	7.28	7.44	8.8	3.0
	8.95	8.85	9.8	9.0	8.1	9.10
	7.6	8.4	7.6	7.6	8.4	7.6
	9.5	10	9.0	10	10	10
	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3
	7.72	7.64	7.56	7.48	7.88	7.4
	4	4	4	4	4	4
	10	10	10	7.32	5.13	8.47
	90	90	87	86	86	85
	3	3	4	5	5	6

तेलों के प्रकारों के बीच पोषक अंतर

ओमेगा- 6 लिनोलिक एसिड (एलए) और ओमेगा- 3 अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एलएनए) दो फैटी एसिड हैं, जो कि हमारे शरीर द्वारा निर्मित नहीं किए जा सकते, लिहाजा इन्हें बाहरी श्रोत से लिया जाता है। इस कारण से ओमेगा- 6 और ओमेगा- 3 को आवश्यक फैटी एसिड (ईएफए) कहा जाता है। वे हार्मोन बनाने, सेल झिल्ली बनाने और रक्तचाप और रक्त के थक्के को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

ओमेगा-3 के स्वास्थ्य संबंधित लाभ

ओमेगा- 3 हृदय रोग के जोखिम को कम करने, सूखी त्वचा की स्थिति में सुधार, मस्तिष्क के कार्य को बढ़ाने और

गठिया से जुड़े सूजन को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, फिल्टर तेल में परिष्कृत तेलों की तुलना में अधिक विटामिन ई, क्लोरोफिल और फाइटोस्टेरोल होते हैं।

खाने पदार्थों के लिए तेलों का सबसे अच्छा मिलान कैसे करें

तीन फैटी एसिड के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए तेलों के मिश्रण का उपयोग करना फायदेमंद है। आप 2-3 तरह के तेलों का उपयोग करें जैसे मूंगफली का तेल एक महीने और फिर सूरजमुखी तेल का उपयोग करें, या आप एक कंटेनर में विभिन्न तेलों को बराबर अनुपात लेते हैं और फिर इसका इस्तेमाल करते हैं। इस तरह आपको विभिन्न तेलों के लाभ मिलते हैं।