



सेहत का साथी मूंगफली का तेल

उपभोक्ता को अपने खान-पान की हर चीज़ के प्रति संवेदी होना ज़रूरी है, क्योंकि थोड़ी सी लापरवाही सेहत के लिए हानिकारक बन जाती है। हर घर की रसोई में रोज़ खाना बनाने के लिए तेल का इस्तेमाल किया जाता है। उपभोक्ताओं के खान-पान की इस ज़रूरत को कंस्यूमर वॉयस ने प्रयोगशाला में परखने का निश्चय किया। मूंगफली का तेल जिसमें उपभोक्ताओं की अच्छी सेहत के बहुत सारे गुण छिपे हैं, इसके अलग-अलग दस ब्रांड का कई ज़रूरी मापदंडों पर जांच विशेषज्ञों द्वारा प्रयोगशाला में परीक्षण किया गया।

मू

गफली के तेल का इस्तेमाल विश्व में सामान्य खाना बनाने के लिए, कुछ सेकने या तलने के लिए किया जाता है। मूंगफली का तेल उपभोक्ताओं के लिए ऊर्जा का मुख्य स्रोत है इसमें 8.84 कैलोरी प्रति ग्राम ऊर्जा पाई जाती है। भारत में मूंगफली का तेल आम तौर पर प्रयोग किया जाता है, यह तेल उपभोक्ताओं के हृदय को किसी भी तरह से नुकसान नहीं पहुंचाता। मूंगफली के तेल में मूफा (असंतृप्त वसा अम्ल) पाया जाता है जो शरीर को फायदा देने वाले कोलेस्ट्रॉल (गुड कोलेस्ट्रॉल) को कम किए बिना नुकसान देने वाले कोलेस्ट्रॉल (बैड कोलेस्ट्रॉल) को कम करता है।

कंस्यूमर वॉयस ने मूंगफली के तेल की जांच के लिए देश में इसके अलग-अलग ब्रांड के नमूने लिए। जिसमें मूंगफली के तेल के दस बड़े ब्रांड चुने गए जिनमें फॉर्च्यून, अंकुर, डालडा, धारा, आर.आर.ओ प्रिमियो, पोस्टमैन, तिरुपति, एकता, गिन्नी और कनक ये बाज़ार से मंगाए गए और मूंगफली के तेल के लिए भारतीय मानक (आईएस:544:1968) के आधार पर ज़रूरी तत्वों की जांच प्रयोगशाला के परीक्षकों द्वारा की गई।

बाज़ार में खाद्य तेल परिष्कृत (रिफाइंड) तथा फिल्टर दोनों तरह का मिलता है। यद्यपि फिल्टर तेल पोषक होते हैं, फिर भी कई बार उनमें मिलावटी पदार्थ

	चम	जम
ifj"dr Js kh	फॉर्चून	1
	गिन्नी	2
	डालडा	3
	पोस्टमैन	3
	आरआरओ-प्रिमियो	4
	धारा	5
fQYVMZ Js kh	तिरूपति	1
	अंकुर	1
	कनक	2
	एकता	3

t k p ds i z d k i f j . k e %

- ◆ प्रयोगशाला जांच के दौरान सभी दस ब्रांड में से आठ में नमी की मात्रा अधिक पाई गई। नमी की अधिक मात्रा पाया जाना अच्छा संकेत नहीं है क्योंकि इससे उत्पाद के प्रयोग करने की अवधि तक तो उसके खराब हो जाने की संभावना बढ़ जाती है।
- ◆ कुल वज़न के दावे में गिन्नी तथा एकता ब्रांड का दावा गलत साबित हुआ उसमें 1000 मि.ली. वज़न की बजाए ब्रांड गिन्नी में 970 तथा ब्रांड एकता में 980 मि.ली वज़न ही पाया गया।
- ◆ धातु का इस्तेमाल जैसे लेड, आर्सेनिक कैडमियम और एप्लेटॉक्सिन खाने के तेल में वर्जित हैं, सभी ब्रांड में इन धातुओं की मात्रा ज़रूरी मानक के अनुसार ही पाई गई।
- ◆ खाने के तेल में ओलेक अम्ल, मूफा, पूफा और ओमेगा-6 अच्छी मात्रा पाए गए। मूफा की मात्रा सभी ब्रांड में सामान्य स्तर पर पाई गई। ट्रांस वसा जो उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है नहीं पाई गई और संतृप्त वसा भी बहुत कम पाई गई जो उपभोक्ताओं के लिए बहुत अच्छा है।
- ◆ एकता ब्रांड में संतृप्त वसा की मात्रा (37.21%) पाई गई, जो कि उपभोक्ताओं के लिए हानिकारक है क्योंकि इससे खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है तथा जिस बोतल में तेल था उसकी तली में सफेद पदार्थ जमा हुआ पाया गया।

मिला दिए जाते हैं। इसलिए हमेशा ध्यान रखें कि किसी श्रेष्ठ ब्रांड का ही मूंगफली का तेल खरीदें। यह तेल सब प्रकार का खाना बनाने के लिए अच्छा रहता है चाहे कुछ फ्राई करना हो या मौसम के हिसाब से कुछ खास खान-पान इत्यादि बनाना हो सबके लिए यह तेल उपयुक्त है, लेकिन हां मानव सुरक्षा के कई कारणों से सीधे तौर पर कच्चा मूंगफली के तेल का इस्तेमाल करना उपयुक्त नहीं है। किसी भी तेल को खाद्य तेल का स्वरूप देने के लिए परिष्कृत करना ज़रूरी है अर्थात तेल को परिष्कृत करने के कई उच्च स्तर के तरीके अपनाए जाते हैं जिससे मूंगफली का तेल शुद्ध बनाया जा सके। परिष्कृत मूंगफली के तेल के पैकेट पर स्टैंडर्ड एगमार्क होना क्वालिटी का प्रतीक माना जाता है।

i j h k k d s e k i n m &

i k d f r d o l k % सभी खाद्य तेलों में प्राकृतिक वसा पाई जाती है लेकिन अलग-अलग तरह के तेल एक साथ मिलाने पर उनमें कई तरह के वसा अम्ल की मिलावट हो जाती है जबकि तेलों में पहले से ही असंतृप्त और संतृप्त वसा होती है। सामान्य रूप से उपभोक्ता को आठ से दस प्रतिशत तक संतृप्त वसा की मात्रा लेनी चाहिए, संतृप्त वसा की अधिक मात्रा लेने से खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है जो उपभोक्ताओं के हृदय के लिए हानिकारक हो सकती है।

e o k v l s i o k % अमेरिकन हृदय संघ के अनुसार एक मुनष्य के लिए प्रतिदिन पूफा की 10% और मूफा की 15% मात्रा उसकी कैलोरी को पूरा कर देती है। मूफा हमारे शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घटाता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। पूफा खराब और अच्छे दोनों ही कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को घटाता है तथा मूंगफली के तेल में मूफा की अधिक मात्रा पाई जाती है।

o l k v e y % मूल्यांकन के लिए ओलिक एसिड, लिनोलेक एसिड, संतृप्त वसा, मूफा, पूफा और ट्रांस वसा और ओमेगा-6 जो उपभोक्ता के उपयोग के लिए महत्वपूर्ण हैं परीक्षण करने पर उचित मात्रा में पाए गए।

f o v k e u , v l s M h % वसा में घुलनशील विटामिन और ज़रूरी ऑक्सीकरण की यह जांच खाने के तेल में विटामिन की मात्रा का पता लगाने के लिए की गई थी। मूंगफली का तेल विटामिन डी का अच्छा स्रोत है। इसमें विटामिन ए और डी की मात्रा सबसे अधिक पाई गई।

A t i z % रोज़ की दिनचर्या के लिए मानव शरीर के लिए ऊर्जा ज़रूरी है। खाने का तेल हमारी रोज़ाना की ज़रूरी

Øe l 4; k	ctM	llkj .llke elbØlsche @100 xte	llkj .llke, elbØlsche @100 xte	llkp eal sfn, x, val
		foVlkeu ,	foVlkeu Mh	
1.	अंकुर	66.71	10.42	03.55
2.	डालडा	70.09	04.15	02.84
3.	धारा	68.06	10.42	03.58
4.	एकता	110.05	13.71	04.83
5.	फॉर्च्यून	79.21	06.95	03.37
6.	गिन्नी	79.59	11.05	03.89
7.	कनक	37.71	10.97	03.04
8.	पोस्टमैन	49.97	06.4	02.71
9.	आरआरओ-प्रिमियो	47.29	05.9	02.06
10.	तिरूपति	47.62	10.91	03.3

ऊर्जा का अच्छा स्रोत है। न्यूनतम ऊर्जा की मात्रा 100 ग्राम में 900 कैलोरी होनी चाहिए। सभी ब्रांड में ऊर्जा की उचित मात्रा पाई गई।

Ueh dh ek=k ¼/f/ldre 1%¼ खाद्य तेल में नमी की मात्रा न के बराबर ही होनी चाहिए। खाद्य मानक और सुरक्षा नियम 2011 और एगमार्क ने इसके लिए नमी की मात्रा 0.1 निर्धारित की हुई है। मूंगफली तेल के सभी ब्रांड में नमी की मात्रा निर्धारित मात्रा से अधिक पाई गई। केवल फॉर्च्यून में नमी की मात्रा 0.09 सही पाई गई।

fo"lksyinllk@Hkh/llrqyM dMfe; e| vl lnd % हमने भारी धातुओं की जांच की, कुछ विषैली धातु जिनमें लेड, कैडमियम, आर्सेनिक आदि के नाम मुख्य हैं। किसी भी ब्रांड में भारी धातु की मात्रा ज़रूरी मानक से ज़्यादा नहीं पाई गई।

, ¼/lvklM hM¼ % खाद्य मानक और सुरक्षा नियम 2011 के अनुसार इसकी अधिकतम मात्रा **0-02% (200ppm)** होनी चाहिए। खाद्य पदार्थों के पोषक तत्व को बनाए रखने और उनकी गुणवत्ता को स्थिर रखने के लिए एंटीऑक्सीडेंट का इस्तेमाल किया जाता है। हमने प्रयोगशाला में टीबीएचक्यू, बीएचए और बीएचटी, एंटीऑक्सीडेंट की जांच की। कई तेल के ब्रांड में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा पाई गई और इसके बारे में कोई जानकारी भी नहीं दी हुई थी। फॉर्च्यून, आरआरओ-प्रिमियो, गिन्नी और डालडा ने एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा दी हुई थी। कुछ ब्रांड में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा अनुमति के आधार पर पाई गई। सिर्फ कनक ब्रांड ऐसा था जिसमें एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा नहीं पाई गई। आरआरओ-प्रिमियो ब्रांड में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा निर्धारित की गई थी, लेकिन नहीं पाई गई

, llyk/lMl u ¼QQu¼% फफूंद एक प्रकार का विषैला पदार्थ या ज़हर है जो तेल में उत्पन्न हो जाता है। यदि जानवर या मनुष्य इस मिश्रण का सेवन कर लेते हैं तो उनके स्वास्थ्य पर कष्टदायक दुष्प्रभाव हो सकते हैं। सभी ब्रांड इस एपलाटॉक्सिन के परीक्षण में सफल रहे। किसी भी ब्रांड में इसकी मात्रा (30पीपीबी) नहीं पाई गई।

vi f{kr ?luRo vEy dh ek=k| vk; kMu dh ek=k v?lyu'klyrk llySk lokM¼ v'k| rk dh t lp % सभी ब्रांड में अम्ल की मात्रा, अपेक्षित घनत्व अम्ल की मात्रा, आयोडीन की मात्रा, अघुलनशील, पलैश प्वाइंट, अशुद्धता की जांच आईएस:544 और खाद्य मानक और सुरक्षा नियम 2011 के द्वारा निर्धारित मानकों के अनुसार की गई। इस परीक्षण में भी सभी ब्रांड सफल रहे।

dhVuk kd rRo¼ dh t lp % सभी प्रकार के रसायन कीटनाशक तत्व विषैले होते हैं। ये रसायन खेती के दौरान प्रयोग किए जाते हैं लेकिन तब भी इन्हें कम से कम मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए। यह परीक्षण ऑक्सीपल्लोरोजेन इमेज़थेरेपी कीटनाशक खाद्य मानक और सुरक्षा नियम 2011 के संचालन से किया गया था। किसी भी ब्रांड में कीटनाशक नहीं पाए गए सभी पूरी तरह स्वच्छ पाए गए।

fdl h izlkj dh xaxh rks ugha % इसका परीक्षण मूंगफली के तेल में यह जांचने के लिए किया गया कि उसमें किसी प्रकार की अशुद्धता या गाद आदि तो नहीं है। तेल के गलत तरीके के संसाधन के कारण यह परेशानी हो जाती है। यह अशुद्धि मूंगफली के तेल में नहीं पाई गई। इस तरह का तेल उपभोक्ताओं के लिए हानिकारक होता है और इसमें खराब गंध भी आती है।

तुलनात्मक परीक्षण

		valj	MkyMk	/kjk	, drk	QkV 5	fxlüh	dud	i k.VeS	vlg vlg vks fi fe; ks	fr: ifr
1.	वसा अम्ल रूपरेखा										
क	पालमिटिक अम्ल %	11.14	10.32	10.23	26.8	11.23	10.37	11.31	8.46	10.48	12.28
ख	सैटिएरिक अम्ल %	3.96	4.13	4.78	3.8	4.37	4.28	4.48	3.51	5.44	3.5
ग	ओलेक अम्ल %	35.35	43.54	43.96	30.97	36.76	39.15	30.36	48.7	43.4	37.97
घ	लाइनोलेक अम्ल %	30.2	23.08	20.83	22.49	29.52*	22.89	29.86*	18.68	21.15	31.94*
2.	संतृप्त वसा %	20.49	20.04	20.95	37.21#	22.08	21.3	20.36	15.43	18.12	18.41
3.	मूफा %	35.49	43.64*	44.06*	30.98	36.91	39.26	30.48	48.81*	43.46*	38.09
4.	पूफा %	30.29	23.28	20.88	22.67	29.65	23.12*	29.87*	18.7	21.24	31.94*
5.	ट्रांस वसा %	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा	नहीं पता लगा
6.	ओमेगा 6 अम्ल वसा	30.28*	23.27	20.92	22.66	29.94*	23.16	29.86*	18.74	21.23	31.96*

एकता ब्रांड के तेल की बोतल के तेल में नीचे सफेद रंग की गाद जमी हुई थी जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है।

ry eanxzk rksugla% जब मूंगफली को तेल को काफी लंबे समय तक एकत्र करके रख दिया जाता है तो उस दौरान तेल में दुर्गंध आने की संभावना रहती है या उसमें नमी की मात्रा हो तो तब भी ऐसा हो सकता है। किसी भी मूंगफली के तेल के ब्रांड में बासीपन या दुर्गंध नहीं पाई गई।

dy ot u % प्रमाणित नाप तोल और मापदंड नियम के अनुसार एक किलो/लीटर तेल का वजन एक पैकेट में ज्यादा से ज्यादा 1.5% तक कम हो सकता है, अधिकतर ब्रांड इस नियम पर खरे उतरे। सिर्फ गिन्नी ब्रांड और एकता ब्रांड का कुल वजन 2% कम पाया गया।

isdax % मूंगफली के तेल की पैकिंग खाद्य श्रेणी की पैकिंग किए जाने वाले उत्पाद से की गई थी जो कि तेल के गुणों के लिए हानिकारक नहीं है साथ ही उत्पाद को आसानी से भी ले जाने या रखने-उठाने में भी परेशानी न हो। सभी ब्रांड की पैकिंग अच्छी तरह से की गई थी।

elkd@ycy % बैच नंबर, कीमत, उत्पाद की सही रहने की अवधि, आदि सभी उत्पाद की पैकिंग के ऊपर दिए जाते हैं। अमूमन ब्रांड की मार्किंग और पैकिंग ठीक से की गई थी सिर्फ एकता ब्रांड पर बैच नंबर और उत्पाद की

ewQyh dk ry& इस तेल में धुंआ अधिक होता है और मूंगफली की सुगंध होती है। यह तेल मर्कई की खील बनाने, सेकने, और पकौड़े इत्यादि तलने के लिए बहुत अच्छा रहता है। फ्रेंच फ्राई और कुछ मेवे आदि भी फ्राई करने के लिए यह तेल फायदेमंद रहता है। छना हुआ मूंगफली का तेल मुख्य रूप से भारत और थाइलैंड के कई तरह के खान-पान बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है।

fefJr ry % इसमें संतृप्त वसा की मात्रा कम होती है और अंसंतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है तथा मोनो अंसंतृप्त वसा और ओमेगा 6 वसा अम्ल की मात्रा भी अच्छी होती है। इसमें धुंआ भी बहुत अधिक नहीं होता और अधिक तापमान पर भी आसानी से इस पर कुछ भी पका सकते हैं।

ljl kdk ry & इस तेल का अनूठे स्वाद और सुगंध है। इसमें असंतृप्त वसा की अधिक और संतृप्त वसा की कम मात्रा होती है।

नोट-सूरजमुखी का तेल : यह बहु संतृप्त तेल है, लेकिन इसमें ओमेगा3 और ओमेगा 6 का अनुपात है जो कि बहुत खराब है। अब इसके नए वर्जन में कुछ सुधार किया गया है जिसमें कि संतृप्त वसा की मात्रा में सुधार किया गया है।

तिथी ठीक से पता नहीं चल पा रही थी। किसी भी ब्रांड पर एगमार्क का चिन्ह नहीं दिया गया था।

खाद्य तेल पूरे विश्व में खाना बनाने की प्रणाली में बहुत मायने रखता है। सभी प्रकार का खाना बनाने के लिए किसी न किसी प्रकार का खाद्य तेल या कोई अन्य तेल प्रयोग करते हैं। भारत में मूंगफली तेल का बहुत ज़्यादा उत्पादन नहीं है। पश्चिमी, दक्षिणी, केंद्र के राज्यों में भी जहां मूंगफली की पारंपरिक खेती होती है वहां भी अब मूंगफली के तेल का उद्योग नहीं किया जाता। वहीं भारत के कई राज्य पंजाब, हरियाणा, राजस्थान में भी मूंगफली की खेती की जा सकती है लेकिन पानी की समस्या के कारण वहां नहीं हो पाती।

कंस्यूमर वॉयस ने मूंगफली तेल के दस ब्रांड की विभिन्न मापदंडों पर प्रयोगशाला में जांच की जिसमें फॉर्च्यून और गिन्नी अब्ल रहे उसके बाद डालडा। बाकी सभी ब्रांड कुछ मापदंडों की जांच में खरे नहीं उतरे इसलिए ये सब इन अब्ल ब्रांड के बाद रहे और एकता ब्रांड इन सबमें सबसे नीचे स्तर पर रहा। यदि हम कीमत के आधार पर बेहतर ब्रांड का चुनाव करें तो पंजाब का गिन्नी सबसे अच्छा रहा जिसकी एक लीटर की कीमत थी 136 रुपए तथा पोस्टमैन ब्रांड की कीमत 192 रुपए थी।

Qk nea ry% अलग-अलग तरह के खाने के तेल का इस्तेमाल करने से हमारे तीन तरह की वसा अम्ल के बीच संतुलन बना रहता है। यदि आप अपनी रसोई में खाना बनाने के लिए कुछ दिन पर बदल-बदल कर तेल का इस्तेमाल करते हैं तो यह काफी फायदेमंद होता है। उदाहरण के तौर पर यदि आप एक महीने मूंगफली का तेल, इसके बाद

सूरजमुखी का तेल और उसके बाद अन्य खाद्य तेल का प्रयोग करें तो इसका प्रभाव आप अपने स्वास्थ्य पर स्पष्ट देख सकेंगे। इससे उपभोक्ताओं की सेहत पर किसी एक तेल के दुष्प्रभाव भी लंबे समय तक नहीं रहेंगे। साथ ही कई प्रकार के तेल अलग-अलग तरह का खाना बनाने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं जैसे कि सलाद के लिए जैतून का तेल, खाना बनाने के लिए सोयाबीन का तेल और फ्राई करने के लिए मूंगफली का तेल आदि। ये तीनों ही तेल उपभोक्ताओं की सेहत के लिए कई प्रकार से फायदेमंद होते हैं।

ekud % मूंगफली के तेल का परीक्षण आईएस:544-1968, एगमार्क, खाद्य मानक और सुरक्षा नियम 2011 और संबंधित राष्ट्रीय मानक के आधार पर किया गया परीक्षण में उत्पाद की ज़रूरतें और उसको तैयार करने के तरीके आईएस: 548:1964 के तहत जांचे गए।

भारतीय मानक आईएस:544:1968 ने तेल की सिर्फ पांच श्रेणी निर्धारित की हैं। खाने में इस्तेमाल करने के लिए सीधे तौर पर सिर्फ मूंगफली के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। खाना बनाने और फ्राई करने के तेल में बहुत ज़्यादा लाइनोलेक अम्ल होता है इसमें 31.86 से 62.30% तक लाइनोलेक अम्ल की मात्रा पाई जाती है। खाद्य मानक और सुरक्षा नियम 2011 जो कि भारतीय मानक के अंतर्गत आईएस: 544:1968 के तहत मूंगफली के तेल में ऑक्सीकरणरोधी की अनुमति देता है।

iz ks'kyk ijkk % प्रयोगशाला जांच स्वतंत्र रूप से एनएबीएल अधिकृत प्रयोगशाला द्वारा की गई थी। ज्ञात रहे कि एनएबीएल प्रयोगशाला जोखिम पद्धति पर जांच करने के लिए जानी जाती है।

Ekks l rIr	Ikkyh l rIr	LkrIr	Vkd
vPNh ol k	vPNh ol k	[k]kc ol k	[k]kc ol k
खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को घटाता है (एलडीएल) और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है (एचडीएल)	खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को घटाता है (एलडीएल)	हर तरह से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाता है, खासकर खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा।	खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाता है (एलडीएल) और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को घटाता है।
यह बादाम, बीज, रुचिरा, जैतून के तेल और सरसों के तेल में पाया जाता है	यह सालमोन मछली, छोटी समुद्री मछली, ट्राउट और सार्डिन जैसे मछलियों के साथ-साथ मक्का, कुसुम, सूरजमुखी और सोयाबीन के तेल में भी पाई जाती है।	संतुप्त वसा जानवरों के बने खाने में पाई जाती है जैसे मांस, मुर्गी और अंडों में या मक्खन, क्रीम और डेयरी के उत्पादों में भी पायी जाती है। साथ ही पौधों पर आधारित उत्पाद जैसे नारियल, नारियल का तेल और ताड़ के तेल आदि में भी पाया जाता है।	ट्रांस वसा वनस्पति पर आधारित उत्पादों में और स्नैक्स के पैकेट बिस्किट, चिप्स आदि में पायी जाती है।

exQyh dsry ds rgulted ifj{k k dk dk Zfu"i knu

cMh vj eMhY Tlkp ds ehi nMh	ifj"dir Jsh						fQVMZJsh			
	vMl fdrus eal s	QMW Zr	fxLuh	MvMk iMVeSh	vj vj vjs fife; k	/kjk	fr: ifr	vMj	dud	, drk
एमआरपी प्रति लीटर (रुपर)	185	165	185	250	170	162	170	200	150	150
वास्तविक कीमत (खुदरा कीमत)	160	136	185	192	170	162	155	140	140	120
पैकिंग और लेबल	5	4.5	4.5	5	4.75	4.75	4.5	4.5	4.75	4.25
कुल वजन	2	2	1.25	2	1.90	2	1.95	1.90	2	1.5
नमी	4	3.04	1.60	1.92	2.56	1.12	1.60	1.56	1.28	1.60
रंग	3	2.74	2.60	2.89	2.67	1.41	1.31	1.31	1.23	1.43
वसा अम्ल प्रोफाइल	22	19.39	17.72	18.35	17.79	17.67	20.34	19.44	18.71	15.89
विशैली धातु -एसए पीबी और सीडी	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ऑक्सीकरण रोधी (टीबीएचक्यू/बीएचटी/बीएचए)	3	2.4	2.4	2.4	1	3	2.4	3	1	3
एफ्लाटॉक्सिन	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
सेपोनिफिकेशन की मात्रा	5	4.03	3.43	3.65	3.40	4.01	3.46	2.88	3.61	4.28
आयोडीन की मात्रा	4	3.96	3.76	2.40	2.44	3.43	4	3.88	3.73	2.01
अम्ल की मात्रा	4	3.24	3.92	4	3.92	1	3.16	2.8	2.56	3.40
अनसैपोनिफाइबल मैटर	5	4.25	4.5	3	3	2.75	3	3	4.5	4.25
प्लेश प्वाइंट	4	3.92	3.71	3.71	3.71	3.63	3.89	3.55	3.82	3.89
आजिमीन तेल	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ऊर्जा	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
विटामिन ए और डी	5	3.37	3.89	2.71	2.6	3.58	3.23	3.55	3.04	4.83
अधुलनशील और अप्रत्यक्ष अशुद्धता	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
कीटनाशक	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
रैसिडिटी	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ऑर्गेनोलेप्टिक जांच	12	7.17	6.615	6.685	7.795	7.99	5.73	7.075	5.09	4.365
dyr vMl	100	85	82	81	81	77	80	80	76	76

eW: kMh : 30 से अधिक : cgg [kjc* , 31-50: [kjc* , 51-70: vB r*** , 71-90: vPNK**** , >91 - cgg vPNK****