



स्वास्थ्यवर्धक पेय क्या दूध को अधिक पोषक बनाते हैं?

स्वास्थ्य और ऊर्जा का विषय पहले कभी इतना प्रचलित नहीं हुआ था जितना कि अब हो गया, दिन पर दिन खाने-पीने के उत्पादों के बीच मची बिकने की होड़ ने बाजार में तेजी से गति पकड़ी हुई है। बाजार की आसान प्रक्रिया के कारण किसी भी ब्रांड के उत्पाद को अपनी छवी बेहतर दिखाने और नंबर वन बनने का आसान सा रास्ता मिल गया है। इसमें यहां यह भरोसा नहीं कि उपभोक्ता के प्रयोग करने पर 'स्वस्थ' का ठप्पा लगा उत्पाद अंदर से भी जरूरी ऐसा ही होगा। जब बाजार का यही रवैया है और कंपनी भी सिर्फ अपने मुनाफे के मकसद से ही चलती है तो हम भी उपभोक्ता हैं हमें भी अपनी जिम्मेदारी खुद समझनी चाहिए और प्रत्येक उत्पाद पर सतर्क रहना चाहिए कि हम क्या खा रहे हैं और पी रहे हैं, इसीलिए आइये अपने हेल्थ ड्रिंक के बारे में कुछ जानें।

भारत दावा करता है कि वह मॉल्ट (भीगे हुए जौ) पर आधारित पेय बाजार में विश्व में सबसे बड़ा है और रिपोर्ट के आधार पर विश्व में इसकी खुदरा सेल लगभग 22 प्रतिशत है। वर्ष 2009 में 2000 करोड़ रुपये का बड़ा बजट पेय बाजार के लिए था, हालांकि (जांच के आधार पर पाया गया है कि भारत का पेय बाजार 2016

तक 7,840 करोड़ रुपये के बजट के साथ सबसे अधिक धनी होने की उम्मीद है), माल्ट से निर्मित पेय भारत में स्वास्थ्य ड्रिंक के नाम से प्रचलित है।

भारत में दूध एक परंपरागत पोषक पेय है जो मुख्यतः बच्चों, युवाओं, बुजुर्गों और बीमारों के लिए विकल्प के रूप में प्रयोग किया जाता है। माल्ट पेय के कुछ हॉट ड्रिंक

तुलनात्मक परीक्षण

ब्रांड जैसे— बूस्ट, कॉम्प्लान और बॉर्नविटा ने खुद को स्वास्थ्यवर्धक पेय के रूप में परिवर्तित कर लिया। यह पूरी तरह से बाजार की सच्चाई के साथ गठबंधन है, स्वास्थ्य के प्रति बहुत अधिक सचेत रहने वाले, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर

बाजार में यह साबित हो चुका है कि मध्यम वर्ग के बढ़ते हुए विकास के आधार पर ही सामान्य रूप से खाद्य उद्योग पर टिका है और खासकर स्वास्थ्यकारी पेय पदार्थ तो पूरी तरह से बाजार पर ही निर्भर है।

जांच के मुख्य परिणाम

- प्रोटीन की मात्रा के मामले में, प्रोटीनएक्स में अधिकतम प्रतिशत (31.4 प्रतिशत) पाया गया।
- नियासिन (विटामिन बी3) हॉर्लिक्स(टालर एंड स्ट्रोगर) को सबसे अधिक अंक (15.56 मि.ग्रा/100ग्राम) इसके बाद कॉम्प्लान न्यूट्रीग्रो (14.28 मि.ग्रा/100ग्राम) के साथ दूसरे स्थान पर रहा।
- फोलिक एसिड (विटामिन बी6) सबसे अधिक बॉर्नविटा में (1805.54 माइक्रो ग्राम/100ग्राम) पाया गया, इसके बाद बूस्ट में (1157.72 माइक्रो ग्राम/100ग्राम) रहा।
- पोटेशियम की सबसे अधिक मात्रा प्रोटीनएक्स में (2941.3 मि.ग्रा/100ग्राम) इसके बाद दूसरे स्थान पर कॉम्प्लान (फ्लान्ड फूड) (800.17 मि.ग्रा/100ग्राम) मात्रा के साथ रहा।
- सबसे अधिक ऊर्जा की मात्रा पीडियाशोर में इसके बाद कॉम्प्लान न्यूट्रीग्रो में पाई गई।
- कॉम्प्लान न्यूट्रीग्रो (35 प्रतिशत) और प्रोटीनएक्स (37.42 प्रतिशत) में मिठास की मात्रा सीमित ही पाई गई जबकि अमूल (प्रो) और बॉर्नविटा में चीनी की मात्रा सबसे अधिक पाई गई।
- माइक्रोबायोलॉजिकल एक्टिविटी सभी ब्रांड में भारतीय मानक की तय सीमा से कम ही पाई गई। सभी ब्रांड में भारी तंतु की मात्रा भी नियमित ही पाई गई।

इस तरह की गई जांच, कुछ जांच दोबारा कराई गई : कंस्यूमर वॉयस ने परीक्षण के लिए बाजार में उपलब्ध स्वास्थ्य के प्रसिद्ध पेय ब्रांड खाद्य सुरक्षा के अधिनियम 2011 के नियम के आधार पर चुने। खासकर पोषक के लिए जो दावे और तथ्य दिए गए थे उनके आधार पर चुने गए। जांच के मापदंड बीआईएस के फूड

स्टेट के आईएस 1806—1975 पर आधारित थे। सभी प्रकार के जौ पर आधारित दूध में मिलाए जाने वाले पेय पदार्थ, देश में ही जिनका उत्पादन होता है, जो कि छोटे बच्चे को देने के लिए नहीं है। इस मानक के साथ—साथ भारत सरकार के महत्वपूर्ण नियम भारत की खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को भी आधार बनाया गया।

माल्ट अंकुरित गेहूँ के ऊपर लगा होता है जो कि सूखा उपजता है। इनको पानी में धोकर और गर्म हवा में सुखाकर अंकुरित किया जाता है। बाजार में भीगे हुए जौ से तैयार होने वाले विभिन्न श्रेणियों में कई पदार्थ हैं :-



- **माल्ट दूध के लिए :** ये खाद्य सुरक्षा और नियम निर्देशन का विश्लेषण करते हैं। बाजार में उत्पाद कुछ इस प्रकार हैं सारे दूध में मिश्रित, दूध के पाउडर के साथ,

दूध में अलग से मिलाने के लिए आदि। इसके साथ कई प्रकार के आटे जैसे गेहूँ का आटा, विभिन्न प्रकार के अनाज के आटे का मिश्रण बनाकर भी तैयार किया जाता है।

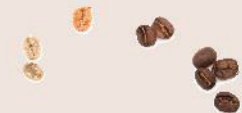
- **माल्ट आधारित खाद्य पदार्थ :** जौ का प्रयोग कई प्रकार के अनाजों का मिश्रण के साथ किया जाता है। इसमें सत्तू सबसे ज्यादा प्रचलित खाद्य आहार है। यह एक बेहतरीन अत्यल्प कैलोरी वाला भोजन है —बस इच्छानुसार पानी और नमक या चीनी/गुड़ मिलाया और हर जगह हर वक्त खाने में सहज है, जौ के आटे से बनाई गई यह एक स्वास्थ्यवर्धक नायाब खाद्य सामग्री है।

ब्रांड परीक्षण: पांच मेट्रो शहरों की जांच कमेटी द्वारा तय किए गए मापदंड के आधार पर ब्रांड सूचीबद्ध किए गए। तुलनात्मक परीक्षण बाजार में प्रचलित स्वास्थ्य पेय पदार्थों के 12 ब्रांड जो कि बाजार में नियमित बिकते हैं। इन ब्रांड की तीन श्रेणियां बनाई गईं। चोको माल्ट

के साथ, माल्ट आधारित लेकिन कोकोआ और संबंधी खाद्य के बगैर (एफएसएस नियम 2011 अधिनियम 22(4) के आधार पर, संबंधित खाद्य पदार्थ वे हैं जिनकी मात्रा का उत्पाद में विश्लेषण नहीं होता, लेकिन असुरक्षित नहीं है।)

रैंक	ब्रांड	प्रकार	फ्लेवर/ श्रेणी	कौन सी कंपनी का है ब्रांड	उत्पादकों की क्या है सिफारिश
माल्ट आधारित-बच्चों के लिए					
1.	कॉम्प्लान न्यूट्रीप्रो(पोषक पदार्थ के साथ)	संबंधित खाद्य पदार्थ के साथ	चॉकलेट	हेन्ज इंडिया	छह से चार साल तक के बच्चों के लिए
2.	हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रॉंग)	माल्ट आधारित	चोको पाउडर	ग्लैक्सोस्मिथ क्लाइन	बढ़ते हुए बच्चों के लिए
3.	बॉर्नविटा (लिटिल चैम्प्स)	माल्ट आधारित	वनीला एंड चोको	कैडबरी इंडिया	दो से पांच साल तक के बच्चों के लिए
3.	बॉर्नविटा	माल्ट आधारित	चोको	कैडबरी इंडिया	बढ़ते हुए बच्चों के लिए
4.	बूस्ट	माल्ट आधारित	चोको	ग्लैक्सो स्मिथक्लाइन	बच्चों में स्टेमिना बढ़ाने के लिए
5.	अमूल(प्रो)	माल्ट आधारित	चोको	गुजरात कॉर्पोरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन	बढ़ते हुए बच्चों के लिए
5.	कॉम्प्लान (प्लान फूड)	संबंधित खाद्य पदार्थ	चॉकलेट	हेन्ज इंडिया	बढ़ते हुए बच्चों के लिए
माल्ट आधारित-सभी आयु वर्ग के लिए					
1.	हॉर्लिक्स (माल्ट आधारित)	माल्ट आधारित	वास्तविक	ग्लैक्सो स्मिथक्लाइन	पूरे परिवार के लिए
2.	एकटी लाइफ	माल्ट आधारित	वेनिला	जिडस वेलनेस	बड़ों के लिए
विशेष परामर्श के साथ					
1.	इशयोर चॉकलेट (चॉकलेट)	संबंधित खाद्य पदार्थ	वैज्ञानिक नियम के आधार पर	एबोट हेल्थकेयर	विशेष तौर पर बड़ों के लिए, बीमारी में ऑपरेशन के समय और डॉक्टर की सलाह के आधार पर
2.	पीडियाशयोर (वनीला)	संबंधित खाद्य	संतुलित खाद्य पोषक	एबोट हेल्थकेयर	दो साल के बच्चों के लिए और स्वस्थ रहने और बढ़ने के लिए
2.	प्रोटीनएक्स (वास्तविक)	संबंधित खाद्य पदार्थ, प्रोटीन के साथ	चॉकलेट	वोकहार्ड लिमिटेड	सभी आयु वर्ग के लिए विशेष रूप से प्रोटीन की जरूरत वालों के लिए

कीमत के आधार पर किफायती- बच्चों के लिए माल्ट आधारित पेय
हॉर्लिक्स(टालर एंड स्ट्रॉंग)



जांच के मापदंड

- **विटामिन (मिग्रा/100ग्राम)** : जीवन में पोषक मात्रा के लिए विटामिन जैविक संयोजन की थोड़ी-थोड़ी मात्रा की जरूरत होती है। शरीर में विटामिन की कमी के कारण कई प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं। स्वास्थ्य पेय पदार्थ में विभिन्न विटामिन— ए.बी1,बी2,सी,ई होने चाहिए। किसी बेहतर स्वास्थ्य पेय पदार्थ की पहचान भी इन्हीं के आधार पर होती है। (कई विटामिन की क्षमता उत्पाद के तैयार किए जाने की तारीख, उत्पाद को स्टोर कर रखने का तरीका और उसमें प्रयोग किए घटकों पर निर्भर करती है। यहां, निर्धारित मात्रा से आसपास सबके परिणाम पाए गए।)
- **ऊर्जा की मात्रा (कैलोरी में)** : उत्पाद की 100 ग्राम मात्रा को जोड़कर और उत्पादक द्वारा निर्धारित मात्रा से तुलना की जाती है। इस उत्पाद में ऊर्जा की मात्रा कार्बोहाइड्रेट, वसा आदि पर निर्भर करती है जो कि मुख्यतः दूध, शुगर आदि में पाए जाते हैं।
- **कार्बोहाइड्रेट** : जांच के परिणाम की उत्पादक द्वारा निर्धारित क्षमता से तुलना की जाती है।
- **कैल्शियम (मिग्रा/100ग्राम)** : शरीर की महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं के लिए और मजबूत हड्डियों के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है। कैल्शियम का मुख्य स्रोत दूध और उससे संबंधित पदार्थों में पाया जाता है।
- **आयरन (मिग्रा/100ग्राम)** : रोजाना एक व्यक्ति को आयरन की 10 मिग्रा से 18 मिग्रा होती है। आयरन की कमी से एक भयावह एनीमिया की बीमारी हो सकती है जिस कारण हम अस्वस्थ, आलसी और निराश महसूस करते हैं।
- **कुल मिठास**: इसका परीक्षण ग्लूकोज, फ्रुक्टोज और सुक्रोज के घटकों की मात्रा के आधार पर किया गया।
- **वसा (सूखे के आधार पर)** : वसा मानव शरीर को स्वस्थ रखने में बहुत बड़ा योगदान है। कई बार शरीर के किसी भी हिस्से भी अधिक मोटापा आ जाना खुद को भी अच्छा नहीं लगता और अंगों के कार्य भी पूरी तरह से नहीं हो पाते। वसा की मात्रा का सबसे बड़ा स्रोत दूध होता है उसके साथ में यदि चोको का भी प्रयोग कर लें तो दूध में वसा की और अधिक मात्रा बढ़ जाती है।
- **प्रोटीन (सूखे के आधार पर)** : प्रोटीन मानव शरीर के अंगों में होने वाले सेल्स और टिशू, आरएनए/डीएनए, ऑक्सीजन की मात्रा पूरे शरीर में रखता है जिससे

मांस-पेशियां चुस्त रहती हैं। स्वास्थ्य पेय पदार्थों में इसकी पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। प्रोटीन लेने का सबसे अच्छा माध्यम दूध में मिक्स कर लें। सभी ब्रांड अपने दावे के अनुकूल ही पाए गए हैं, प्रोटीनएक्स में दावे से कुछ थोड़ी सी कम प्रोटीन की मात्रा पाई गई।

- **फोलिक एसिड** : शरीर में नए सेल्स के विकास और उन्हें बनाए रखने के लिए फोलिक एसिड जरूरी होता है। यह अधिकतर सभी विटामिन के साथ पाया जाता है। फोलिक एसिड की मात्रा शरीर में अधिक बढ़ाने की जरूरत मुख्यतः महिलाओं को गर्भावस्था में और बच्चों के लिए बचपन में होती है। गीले जौ का आटा इसका सबसे बड़ा स्रोत है।
- **पोटेशियम (मिग्रा/100ग्राम)** : रक्तचाप और मांसपेशियों पर नियंत्रण के लिए शरीर में पोटेशियम की जरूरत होती है। यह सोडियम के साथ शरीर में पानी की मात्रा नियंत्रित बनाए रखने का काम करता है।
- **फॉस्फोरस (मिग्रा/100ग्राम)** : मांसपेशियों को मजबूत रखने, एनिमिया से बचने के लिए, हड्डियों के गलत आकार में बढ़ने से बचने के लिए शरीर में फॉस्फोरस की पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए।
- **निकोटिन** : खाने को ऊर्जा में परिवर्तित करने का काम करता है और वसा अम्ल और कॉलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित रखता है। खाद्य एव पोषक बोर्ड के अनुसार पुरुषों में 16मिलीग्राम और महिलाओं में प्रतिदिन 14 मिलिग्राम नियासिन की मात्रा होनी चाहिए। स्वास्थ्य पेय पदार्थों में मॉल्ट में इसकी मात्रा पाई जाती है।



ये भी हैं ज़रूरी

- **नमी की मात्रा (भारतीय मानक के अनुसार, अधिकतम मात्रा 4 प्रतिशत होनी चाहिए) :** नमी अर्थात् उत्पाद में पानी की वह मात्रा जिसकी उत्पाद में ज़रूरत नहीं। नमी की मात्रा उत्पाद में नहीं होनी चाहिए। वह उत्पाद को खराब कर सकती है।
 - सभी ब्रांड में भारतीय मानक द्वारा मात्रा के अंतर्गत ही नमी की मात्रा पाई गई।
- **सोडियम :** स्वास्थ्य पेय पदार्थ के लिए सोडियम एक महत्वपूर्ण सामग्री है जो कि रक्त चाप और रक्त मात्रा को नियंत्रण रखता है। अनुशंसित आहार के अनुसार शरीर के लिए सोडियम की मात्रा 0.8ग्राम/ किग्रा होनी चाहिए।
 - कॉम्लान न्यूट्रीग्रो में बिल्कुल सही नियंत्रित मात्रा में सोडियम पाया गया
- **मैग्निशियम :** इसकी मात्रा शरीर में मांसपेशियों और नर्वस सिस्टम को संतुलन में रखती है। हृदय गति और निरापदीय स्थिति को भी सामान्य रखने में मदद करती है साथ ही हड्डियों की मज़बूती के लिए भी सही रहती है।
 - सबसे अधिक मैग्निशियम की मात्रा बूस्ट (203.4 मिग्रा/100ग्राम) में इसके एकटी लाइफ

(166.7 मिग्रा/100ग्राम) और प्रोटीनएक्स (164.8मिग्रा/100ग्राम) में पाई गई।

- **डिहाइड्रोजेनॉबिक एसिड :** यह दिमाग को स्वस्थ और हृदय को सुरक्षित रखता है।
 - तीन ब्रांड अमूल (प्रो), बॉर्नविटा (लिटिल चैम्स) और कॉम्लान न्यूट्रीग्रोने डीहाईड्रेशन का दावा किया था, लेकिन दावे के अनुसार उसकी मात्रा इनमें पाई नहीं गई।
- **कुल राख (सूखे के आधार पर)(भारतीय मानक के अनुसार पांच प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए) :** यह वे गैरजैविक पदार्थ खाद्य उत्पाद में गर्म करने के बाद रह जाते हैं। राख खाद्य पदार्थ गर्म करने के बाद 550°C-600°C बनती है।
 - प्रोटीनएक्स (9.67 प्रतिशत) में घोषित मात्रा से अधिक मात्रा पाई गई।
- **अम्ल-अघुलनशील राख (अधिक से अधिक 0.1 प्रतिशत मात्रा ही होनी चाहिए) :** यह राख का वह हिस्सा होता है जो कि हाइड्रोक्लोरिक एसिड में भी नहीं घुलता।
 - सिर्फ हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रोगर) (0.11 प्रतिशत) में अनुमति से अधिक मात्रा पाई गई।

बच्चों के लिए क्या है ज़रूरी				
विटामिन (ए,बी1, बी2,सी,ई)	ऊर्जा	कैल्शियम	प्रोटीन	कुल मिठास
1. बॉर्नविटा	1. विटामिन (लिटिल चैम्स)	1. कॉम्लान न्यूट्रीग्रो	1. कॉम्लान (प्लांड फूड)	1. कॉम्लान न्यूट्रीग्रो
2. हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रोगर)	2. बॉर्नविटा	2. बूस्ट	2. कॉम्लान न्यूट्रीग्रो	2. कॉम्लान (प्लांड फूड)
3. बूस्ट	3. हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रोगर)	3. कॉम्लान (प्लांडफूड)	3. हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रोगर)	3. हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रोगर)

पैनल द्वारा की गई संवेदी जांच

दस लोगों के समूह द्वारा स्वास्थ्य पेय पदार्थ की संवेदी जांच कराई गई। जांच के पहले चरण में पेय पदार्थ के पाउडर की दिखावट, टेक्सचर, प्लेवर, खुशबू और स्वाद के आधार पर अंक दिए गए। दूसरे चरण में पेय पदार्थ के पाउडर को गर्म दूध में मिश्रित किया गया। इसके टेस्ट, प्लेवर, दिखावट, टेक्सचर, मिश्रण के बाद गिलास की तली में रह जाने वाली उत्पाद की मात्रा, पीने के बाद का मुंह में स्वाद आदि की जांच की गई।

पहला चरण (पाउडर के रूप में): बॉर्नविटा (लिटिल चैम्स) का स्वाद सबसे अधिक पसंद किया गया इसके बाद हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रोगर)पसंद किया गया और फिर इश्योर रहा। प्रोटीनएक्स में थोड़ी सी कड़वाहट पाई गई जिसके कारण इसे सबसे कम मिले।

दूसरा चरण (दूध मिलाकर तैयार करने के बाद): बॉर्नविटा (लिटिल चैम्स) इसमें भी स्वाद के लिए सबसे आगे रहा और इसके बाद अमूल(प्रो) और हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रोगर) रहे।

तुलनात्मक परीक्षण

कॉम्प्लान न्यूट्रीग्रो

माल्ट आधारित, संबंधित खाद्य पदार्थों के साथ
विटामिन : 10 में से 5.8 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 662.73मिग्रा घोषित मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 22.7मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 10 अंक मिले
वसा : 13.81 प्रतिशत
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 16.6 (घोषित मात्रा से अधिक)
फ़ोलिक एसिड : 5 में 2.44 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 626.86मिग्रा
फॉसफोरस(प्रति 100 ग्राम) : 570.89मिग्रा
नियासिन : 14.28 मि.ग्रा / 100 ग्राम



हॉर्लिक्स (टालर एंड स्ट्रोगर)

माल्ट आधारित
विटामिन : 10 में से 6.59 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 334.75मिग्रा घोषित मात्रा 741 मिग्रा/100 ग्राम
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 35मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 8.02 अंक मिले
वसा : परिणाम-2.64 प्रतिशत, घोषित- 2.7 प्रतिशत
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 11.89 (घोषित मात्रा से अधिक)
फ़ोलिक एसिड : 5 में 5 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 457.26मिग्रा
फॉसफोरस(प्रति 100 ग्राम) : 328.66मिग्रा
नियासिन : सभी ब्रांड से अधिक मात्रा पाई गई (16.66)।



बॉनविटा (लिटिल चैम्स)

माल्ट आधारित, संबंधित खाद्य पदार्थों के साथ
विटामिन : 10 में से 6.16 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 304.35मिग्रा घोषित मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 22.7 ग्राम
कुल मिठास : 10 में से 5.98 अंक मिले
वसा : कम मात्रा में ही पाई गई
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 9.54 (घोषित मात्रा से अधिक)
फ़ोलिक एसिड : 5 में 4.22 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 528.79मिग्रा
फॉसफोरस(प्रति 100 ग्राम) : 248.08मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा से कम पाया गया



बॉनविटा

माल्ट आधारित
विटामिन : 10 में से 7.57 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 455.47मिग्रा घोषित मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 36मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 5.78 अंक मिले
वसा : कम मात्रा में ही पाई गई
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 7.7 (घोषित मात्रा से अधिक)
फ़ोलिक एसिड : 5 में 5 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 640.24मिग्रा
फॉसफोरस(प्रति 100 ग्राम) : 259.43मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा से कम पाया गया।



बूस्ट

माल्ट आधारित

विटामिन : 10 में से 6.39 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 620.42मिग्रा घोषित मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 4.15 मिग्रा सभी ब्रांड की अपेक्षा में सबसे कम पाया गया।
कुल मिठास : 10 में से 6.54 अंक मिले
वसा : कम मात्रा में ही पाई गई
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 8.05 (घोषित मात्रा से अधिक)
फोलिक एसिड : 5 में 5 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 548.95मिग्रा
फॉसफोरस(प्रति 100 ग्राम) : 256.36मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा के कम



अमूल (प्रो)

माल्ट आधारित

विटामिन : 10 में से 5.37 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से कम पाई गई
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 494.55मिग्रा घोषित मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 22.7मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 5.52 अंक मिले
वसा : परिणाम—1.72 प्रतिशत, घोषित— 2.2 प्रतिशत
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 7.93 (घोषित मात्रा से कम पाई गई)
फोलिक एसिड : 5 में 1.81 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 495.47मिग्रा
फॉसफोरस(प्रति 100 ग्राम) : 209.78मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा से कम पाया गया।



कॉम्प्लान (प्लांडफूड)

माल्ट आधारित, संबंधित खाद्य पदार्थ

विटामिन : 10 में से 3.39 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 499.93मिग्रा घोषित मात्रा से कम
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 10.2मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 8.95 अंक मिले
वसा : 11.69 घोषित मात्रा से अधिक
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 16.84 (घोषित मात्रा से कम पाई गई)
फोलिक एसिड : 5 में 1.70 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 800.17मिग्रा
फॉसफोरस(प्रति 100 ग्राम) : 551.8मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा से कम पाया गया।



हॉर्लिक्स (माल्ट आधारित)

माल्ट आधारित

विटामिन : 10 में से 9.03 अंक मिले विटामिन की सबसे अधिक मात्रा
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिकत
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 949.93मिग्रा घोषित मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 31.4मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 7.59 अंक मिले
वसा : परिणाम—1.62 प्रतिशत, घोषित— 2.0 प्रतिशत
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 10.73 (घोषित मात्रा से कम पाई गई)
फोलिक एसिड : 5 में 5 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 562.32मिग्रा
फॉसफोरस(प्रति 100 ग्राम) : 252.11मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा से कम पाया गया।



एक्टी लाइफ

माल्ट आधारित

विटामिन : 10 में से 8.67 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक पाई गई
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से कम पाई गई
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 953.48मिग्रा
 घोषित मात्रा से अधिक पाई गई तथा
 जांच किए गए सभी ब्रांड की मात्रा से भी
 अधिक पाई गई।
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 90.9मिग्रा
 सभी ब्रांड की अपेक्षा में सबसे अधिक मात्रा
कुल मिठास : 10 में से 6.27 अंक मिले
वसा : कम मात्रा में ही पाई गई
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 6.95
 (घोषित मात्रा से कम पाई गई)
फोलिक एसिड : 5 में 2.39 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 381.84मिग्रा
फॉस्फोरस (प्रति 100 ग्राम) : 251.6मिग्रा
नियासिन : मात्रा घोषित नहीं की गई



इंश्योर (चॉकलेट)

संबंधित खाद्य पदार्थ

विटामिन : 10 में से 8.53 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक पाई गई
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 416.08मिग्रा घोषित
 मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 5.73मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 6.17 अंक मिले
वसा : परिणाम—8.72 प्रतिशत, घोषित—
 12.5 प्रतिशत
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 15.27
 घोषित मात्रा से अधिक पाई गई
फोलिक एसिड : 5 में 3.69 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) :
 568.35मिग्रा **फॉस्फोरस(प्रति 100 ग्राम)** :
 314.26मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा से अधिक, परिणाम—8.21
 प्रतिशत, घोषित— 8.0 प्रतिशत



पीडियाश्योर (वनीला डिलाइट)

संबंधित खाद्य पदार्थ के साथ

विटामिन : 10 में से 7.76 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से अधिक पाई गई,
 सभी ब्रांड से अधिक मात्रा पाई गई
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 723.09मिग्रा
 घोषित मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) :
 5.67मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 7.54 अंक मिले
वसा : परिणाम—25.28 प्रतिशत,
 घोषित— 23.4 प्रतिशत
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 14.24
 घोषित मात्रा से अधिक पाई गई
फोलिक एसिड : 5 में 2.28 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 659.79मिग्रा
फॉस्फोरस(प्रति 100 ग्राम) : 337.53मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा से कम पाया गया।



प्रोटीनएक्स (वास्तविक)

प्रोटीन की भरपूर मात्रा,

संबंधित खाद्य पदार्थों के साथ

विटामिन : 10 में से 7.32 अंक मिले
ऊर्जा की मात्रा : घोषित मात्रा से कम पाई गई,
 परिणाम—48.46 प्रतिशत, घोषित— 54.5 प्रतिशत
कार्बोहाइड्रेट : घोषित मात्रा से अधिक
कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम) : 950.02मिग्रा
 घोषित मात्रा से अधिक
आयरन (प्रति 100 ग्राम) : 12.7मिग्रा
कुल मिठास : 10 में से 9.41 अंक मिले
वसा : कम मात्रा में ही पाई गई, जबकि
 दावे में अधिक मात्रा थी
प्रोटीन (प्रतिशत बाय मास) : 31.4 घोषित मात्रा से
 कम पाया गया
फोलिक एसिड : 5 में 4.14 अंक मिले
पोटेशियम (प्रति 100 ग्राम) : 2,941.3मिग्रा सभी ब्रांड
 की अपेक्षा सबसे अधिक मात्रा पाई गई।
फॉस्फोरस (प्रति 100 ग्राम) : 420.19मिग्रा
नियासिन : घोषित मात्रा से कम पाया गया।



अणुजीवी गतिविधि (भारतीय मानक के अनुसार प्रति ग्राम में 50,000 से अधिक नहीं होनी चाहिए)

: सभी ब्रांड में जीवाणुओं, कोलीफॉर्म की कम और अधिक दोनों तरह से नौ अणुजैविक जांच की गई। सभी ब्रांड अणुजीवी गतिविधि की जांच में सफल रहे।

कुल वजन : कॉम्लान (प्लांडफूड) का 500ग्राम से 2.17ग्राम इसके अलावा बाकी सभी ब्रांड नाप-तौल नियम 2011 के अनुकूल रहे। सभी ब्रांड में उत्पाद की मात्रा दावे से अधिक ही पाई गई।

पैकिंग : स्वास्थ्य पेय पदार्थ हो या अन्य कोई भी खाद्य पदार्थ इनकी पैकिंग विशेष रूप से सील वाली, साफ तरीके से और कांच के जार, बोतल या नमीयुक्त हार्ड प्लास्टिक के कंटेनर में पैक किए गए। स्वास्थ्य पेय पदार्थों की पैकिंग के लिए हमेशा सुविधा जनक और किफायती पॉलीथिन का ही इस्तेमाल करना चाहिए।

पैकिंग के लिए सभी ब्रांड को अच्छे अंक मिले सभी ब्रांड की पैकिंग इस तरह की थी जिन्हें आसानी से दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है। एकटी लाइफ, बॉर्नविटा, बूस्ट, हॉर्लिकस (टालर एंड स्ट्रॉगर) और पीडियाशयोर ने मोटी सतह वाली पन्नी में पैकिंग की हुई थी और कॉम्लान न्यूट्रीप्रो, इश्योर और प्रोटीनएक्स ने टिन के जार में पैकिंग की हुई थी। सिर्फ अमूल(प्रो) ने कांच के जार में पैकिंग की हुई थी।



संवेदी के सभी तथ्यों की जांच में पाया गया कि बॉर्नविटा (लिटिल चैम्पस) सबसे आगे रहा। इसके बाद अमूल(प्रो) और हॉर्लिकस(टालर स्ट्रॉगर) तथा इश्योर रहे।

बच्चों के लिए

आजकल बच्चों के लिए जरूरी हो गया है कि वे दूध में कुछ मिलाकर ही पीते हैं। चोको आधारित स्वास्थ्य पेय पदार्थ इसके लिए बेहतर हैं। इसके तीन सबसे बेहतर ब्रांड कॉम्लान न्यूट्रीप्रो, हॉर्लिकस(टालर एंड स्ट्रॉगर) और बॉर्नविटा रहे।

सभी आयुवर्ग के लिए

माल्ट आधारित पेय पदार्थ अमूमन बच्चों और बड़ों के लिए आता है। अभी पिछले कुछ दिनों से कंपनी उत्पाद पर उपभोक्ताओं की जरूरत के हिसाब से ज्यादा ध्यान केंद्रित करने लगी है। इसके लिए उपभोक्ताओं की जरूरत के हिसाब से पोषक तत्वों का भी प्रयोग किया जाता है। हॉर्लिकस(माल्ट आधारित) और एकटीलाइफ को स्वास्थ्य पेय पदार्थ के लिए सबसे बेहतर माना गया।

विशेष परामर्श के आधार पर

खासकर बुजुर्गों के लिए विटामिन और खनिज पदार्थों की जरूरत होती है। इसके लिए पीडियाशयोर और प्रोटीनएक्स दोनों ही लेने की बेहतर सलाह है। गर्भवती और कमजोर माताओं के लिए भी पोषक तत्वों की पूर्ति के लिए रोजाना इसका सेवन करना चाहिए।

विभिन्न स्वास्थ्य पेय का रेटिंग पर्फॉमेंस चार्ट

ब्रांड → टेस्ट पैरामीटर ↓	भारक %	माल्ट बेस्ड बच्चों के लिए				माल्ट बेस्ड (सभी आयु वर्ग के लिए)				स्पेशली रिक्मिडिड			
		कॉम्पलान यूट्रिप्रो	हॉलिविक्स (टालर एंड स्ट्रॉगर)	बॉनविटा (लिटिल बैप्स)	बॉनविटा	बूस्ट	अमूल प्रो	कॉम्बान (चाड फूड)	हॉलिविक्स (माल्ट बेस्ड)	एक्ट लाइफ	एनशोर	पीडिया शोर	प्रोटीन एक्स
MRP (रुपए)/कूल वजन (ग्राम)		241/400	171/500	215/500	171/500	176/450	150/500	213/550	163/500	145/300	415/400	459/400	320/400
लागत प्रति व्यक्ति (10ग्राम) (रुपये)		6.0	3.4	4.3	3.4	3.9	3.0	3.8	3.2	4.8	10.37	11.47	8.0
1. जनरल (वैकिंग एंड मार्किंग)	5	4.4	4.8	4.8	4.2	4.8	5	4.2	4.2	4.8	4.4	4.8	4.4
2. संवेदी पैन्ल परीक्षण	20	13.14	14.26	15.25	13.52	13.21	14.35	12.27	13.24	10.94	14.16	11.82	8.95
3. फिजियो-कैमिकल परीक्षण	14	11.75	10.78	10.68	10.39	10.1	10.62	11.4	10.52	9.24	10.91	11.09	9.6
3.1 मॉएस्वर	1	0.75	0.89	0.84	0.80	0.93	0.83	0.77	0.81	0.83	0.77	0.83	0.80
3.2 प्रोटीन	6	5.04	4.04	3.54	3.14	3.22	3.19	5.1	3.79	3.0	4.76	4.54	6.0
3.3 फैट	4	3.83	3.98	3.79	3.94	3.86	3.90	3.86	3.92	3.75	3.26	3.62	1.2
3.4 एश एंड एसिड इसोल्यूबल एश	3	2.13	1.87	2.51	2.51	2.09	2.7	1.67	2.0	1.66	2.12	2.1	1.6
4. यूट्रिशानल कॉन्टेंट	56	41.68	41.24	37.58	40.11	38.22	31.3	33.18	43.62	40.20	38.12	38.37	43.05
4.1 एनर्जी	5	4.37	3.87	3.88	3.87	3.89	3.85	4.22	3.77	3.77	4.08	5.0	4.08
4.2 कार्बोहाइड्रेट	4	2.94	3.73	3.87	3.96	3.87	3.98	2.97	3.77	3.88	3.24	2.54	2.25
4.3 विटामिन (A,B1,B2,C,E)	10	5.8	6.59	6.16	7.57	6.39	5.37	3.39	9.03	8.67	8.53	7.76	7.32
4.4 कैल्शियम	4	2.84	1.45	1.25	1.77	2.37	2.0	2.15	3.88	3.91	1.79	2.92	3.73
4.5 मैग्निशियम	2	0.69	1.25	0.85	1.07	2.0	0.76	0.90	0.99	1.64	0.90	0.93	1.62
4.6 आयर्न	3	1.59	2.1	2.42	2.16	0.24	1.36	0.61	1.88	3	0.34	0.34	0.76
4.7 सोडियम	2	2	1.26	1.40	1.42	1.52	1.54	1.62	1.40	1.77	1.41	1.30	1.79
4.8 पोटेशियम	3	2.78	2.27	2.48	2.88	2.54	2.38	3.0	2.58	2.04	2.60	2.87	3.0
4.9 फॉस्फोरस	3	2.43	1.67	1.42	1.46	1.5	1.30	2.37	1.44	1.43	1.63	1.70	1.96
4.10 फोलिक एसिड	5	2.44	5.0	4.22	5.0	5.0	1.81	1.70	5.0	2.39	3.69	3.23	4.14
4.11 नियासिन	5	3.80	4.03	3.65	3.17	2.41	1.43	1.30	2.29	1.52	3.74	2.24	2.99
4.12 टोटल शर्करा	10	10	8.02	5.98	5.78	6.54	5.52	8.95	7.59	6.27	6.17	7.54	9.41
5. माइक्रोबायोलॉजिकल परीक्षण	5	4.66	3.89	4.95	4.90	4.93	4.95	4.98	4.91	4.19	4.97	4.99	4.93
ओवरऑल स्कोर (राउंडिड ऑफ)	100	76	75	73	73	71	66	66	76	69	73	71	71

रेटिंग: >91 - बहुत अच्छा *****, 71-90. अच्छा****, 51-70. औसत ***, 31-50. खराब **, <30 - बहुत खराब*

विशेष: परामर्श के तौर पर युवा वर्ग के स्वास्थ्य के लिए डॉक्टर किसी बीमारी/ऑपरेशन में प्रोटीन के लिए प्रोटीनएक्स और बच्चों के लिए पीडिया शोर इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। (अधिक जानकारी के लिए ब्रांड के पैकेट पर विशेष जानकारी में भी यह परामर्श की बात देख सकते हैं)। जांच पैन्ल ने विभिन्न तथ्यों को संवेदी जांच में शामिल किया : उत्पाद का टेक्सचर, सुगंध, स्वाद, स्वास्थ्य पेय पदार्थों को दूध के साथ तैयार करने के बाद मुह में आने वाला स्वाद, सुगंध, टेक्सचर, आदि।