



# आटा और ओट्स नूडल्स का तुलनात्मक परीक्षण

इंस्टेंट नूडल में मुख्य सामग्री के रूप में गेहूं के आटा या किसी अन्य आटे से तैयार किया जाता है। इंस्टेंट नूडल्स का अर्थ है गेहूं के आटे या चावल के आटे या किसी अन्य अनाज के आटे से तैयार उत्पाद जो एफएसएसआई के नियमों या उसके संयोजन में शामिल हैं। मसाले और आयोडीनयुक्त नमक, चीनी, गेहूं का ग्लूटेन आटा और स्टार्च, सूखे फल और सब्जियां, या उनके उत्पाद या अर्क, नटस, खाद्य प्रोटीन और अंडे का पाउडर, मांस, मुर्गी आदि उत्पादों के साथ जोड़ा जा सकता है। इंस्टेंट नूडल फ्राइड नूडल्स या नॉन फ्राइड नूडल्स के रूप में होते हैं। हमारे इस अंक में इसी पर आधारित है हमारी विशेष तुलनात्मक रिपोर्ट।

## इंस्टेंट नूडल्स के प्रकार

सामान्य नूडल्स ज्यादातर मैदा से बने होते हैं। आटा नूडल्स आटा (गेहूं को पीसने से प्राप्त मोटे आटे का उत्पाद) द्वारा बनाए जाते हैं। आटे में मैदे की तुलना

में अधिक फाइबर होता है। फाइबर बेहतर पाचन में मदद करता है इसलिए मैदा नूडल्स की तुलना में आटा नूडल्स को बेहतर माना जाता है। हाल ही में कुछ ब्रांड्स ने ओट्स नूडल्स को बाजार में उतारा है।



**संदर्भ मानक:** परीक्षण कार्यक्रम मुख्य रूप से एफएसएसएआई मानक/विनियमों, उपभोक्ता केंद्रित परीक्षणों और उत्पाद दावों पर आधारित था।

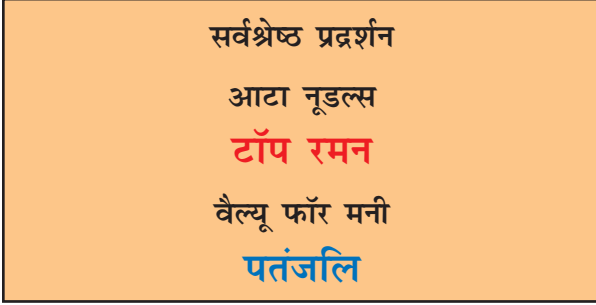
**परीक्षण प्रयोगशाला:** परीक्षण प्रयोगशाला एनएबीएल से मान्यता प्राप्त थी और परीक्षण और विश्लेषण करने में सक्षम थी।

### परीक्षण किए गए ब्रांड:

इंस्टेट आटा नूडल्स के पांच ब्रांड और ओट्स नूडल्स के दो ब्रांड परीक्षण के लिए खुदरा बाजारों से खरीदे गए थे।

क्रमांक	स्कोर	ब्रांड	मूल्य (रूपये)	कुल वजन (ग्राम में)	एमआरपी 100 ग्राम, रूपये	वेस्ट बिफोर, महीने	निर्माता/विपणकर्ता
<b>आटा नूडल्स</b>							
1	89	टॉप रमन	80	280	28.57	10	इंडो निसान फूड प्राइवेट लिमिटेड
2	87	मैगी	80	290	27.58	8	नेस्ले इंडिया लिमिटेड
3	84	वाई वाई	20	77	25.97	12	सीजी फूड्स
4	84	स्नैक टैक	99	300	33.00	9	रिलायंय रिटेक लिमिटेड
5	84	पंतजलि	40	240	16.66	9	पंतजलि आयुर्वेद लिमिटेड
<b>ओट्स नूडल्स</b>							
	88	मैगी	98	290	33.79	8	नेस्ले इंडिया लिमिटेड
	87	सफोला	80	184	43.47	9	मैरिको लिमिटेड

## सीवी की सिफारिश



### मुख्य निष्कर्ष :

- आटा नूडल्स ब्रांडों में टॉप रमन समग्र प्रदर्शन में शीर्ष पर रहा, उसके बाद मैगी और वाई वाई का स्थान रहा।
- पतंजलि और मैगी के बाद संवेदी पैनल परीक्षणों में टॉप रमन को सबसे अधिक प्राथमिकता दी गई।
- लेड, आर्सेनिक, मरकरी और एफ्लाटॉक्सिन जैसी जहरीली धातुएं निर्दिष्ट सीमा के भीतर अच्छी तरह से खपत के लिए सुरक्षित पाई गईं।
- सबसे कम सैचुरेटेड फैट पतंजलि में और उसके बाद मैगी और स्नैक टैक में पाया गया।
- सबसे ज्यादा प्रोटीन वाई वाई में और सबसे कम पतंजलि में पाया गया।
- सबसे ज्यादा सोडियम की मात्रा वाई वाई में और सबसे कम मैगी में पाई गई।
- वैल्यू फॉर मनी ब्रांड पतंजलि है। स्नैकटैक को एक के साथ एक फ्री के रूप में बेचा जाता है, इसलिए सभी ब्रांडों में सबसे सस्ता 300 ग्राम के लिए प्रभावी मूल्य 49.5 रुपये है।
- ओट्स नूडल्स में प्रोटीन आटा नूडल्स की तुलना में अधिक पाया गया। ओट्स नूडल्स को पकाने में 4–5 मिनट और आटा नूडल्स पकाने में 3–3.4 मिनट का समय था।

## परीक्षण परिणामों का मूल्यांकन

### पैकिंग

सामग्री को नमी प्रूफ सामग्री में या उपयुक्त प्लास्टिक फिल्म या नमी प्रूफ बैग में पैक किया गया ताकि नमी को रोका जा सके।

सभी ब्रांडों में सामग्री को थर्मो पॉली पैक में पैक किया गया था और नमी के प्रवेश को रोकने के लिए सील कर दिया गया था।

### मार्किंग

प्रत्येक कंटेनर को निम्नलिखित के साथ चिह्नित किया जाएगा:

1. सामग्री का नाम,
2. निर्माता/विपणकर्ता का नाम और पता,
3. बैच और कोड नंबर
4. शुद्ध वजन
5. निर्माता की तिथि
6. हरा बिंदु चिह्न
7. पोषण संबंधी जानकारी
8. बेस्ट बिफोर
9. एमआरपी
10. तैयारी के लिए निर्देश
11. सामग्री की सूची
12. एफएसएसएआई लाइसेंस नंबर
13. कस्टमर केयर विवरण

सभी ब्रांडों को आवश्यक आवश्यकताओं के साथ चिह्नित किया गया था।

### भौतिक-रासायनिक परीक्षण

#### नमी

नमी राष्ट्रीय मानक (एफएसएसएआई विनियमन) के अनुसार निर्दिष्ट सीमा के भीतर होगी क्योंकि नमी

की उच्च सामग्री उत्पाद को खराब कर सकती है। एफएसएसएआई नियमन के अनुसार इंस्टेंट नूडल में नमी की मात्रा फ्राइड नूडल्स में 10 प्रतिशत और नॉन फ्राइड नूडल्स में 13 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।

सभी ब्रांड निर्धारित सीमा के भीतर थे। वाई वाई में नमी की मात्रा सबसे कम और स्नैकटैक में सबसे अधिक थी लेकिन सीमा के भीतर पाई गई।

### कुल कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा का स्रोत है।

मैगी में सबसे ज्यादा कार्बोहाइड्रेट और आटा नूडल में वाई वाई में सबसे कम पाया गया।

### फैट (वसा)

वसा ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। वसा का अधिक मात्रा में सेवन असंतृप्त रूप में करना चाहिए। दैनिक आहार में असंतृप्त वसा अम्लों विशेष रूप से मोनो और पॉली असंतृप्त वसा अम्लों के सेवन को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। आहार संबंधी दिशानिर्देशों के अनुसार, गतिहीन जीवन शैली वाले वयस्कों को लगभग 25 ग्राम/दिन के हिसाब से वसा का सेवन करना चाहिए, जबकि कठिन शारीरिक श्रम में शामिल व्यक्तियों को 30–40 ग्राम/दिन के हिसाब से वसा की आवश्यकता होती है। राष्ट्रीय मानक में कोई आवश्यकता निर्दिष्ट नहीं की गई है।

आटा नूडल्स में वसा 13.2 से 18.8 प्रतिशत के बीच पाया गया। सबसे ज्यादा फैट वाई वाई में और सबसे कम मैगी में पाया गया।

### संतृप्त वसा

जबकि स्वस्थ वसा का सेवन एक अच्छा विचार है, अधिकांश इंस्टेंट नूडल्स में संतृप्त वसा अधिक होती

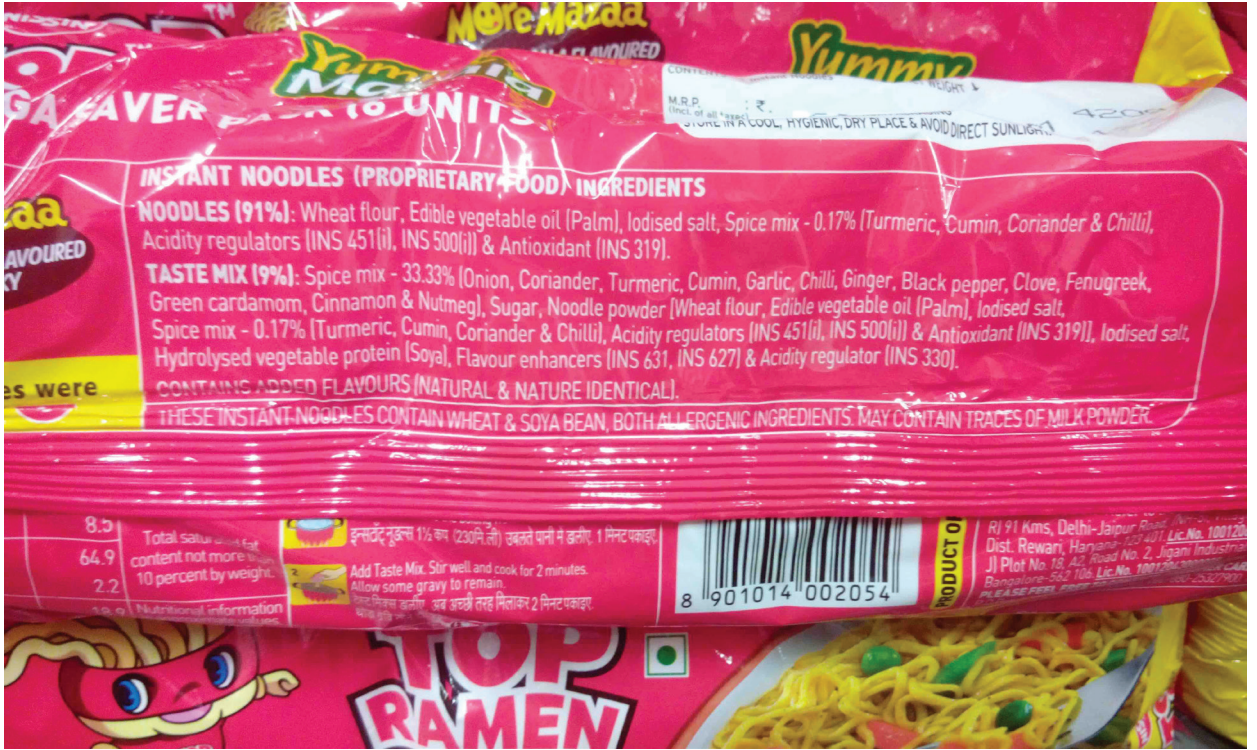


है, जो सीधे कोरोनरी हृदय रोग और स्टोक से जुड़ा होता है। पोषण लेबल पर कुल ग्राम वसा पर एक नजर डालें, और आप पाएंगे कि नूडल्स में कुल वसा का लगभग आधा संतृप्त वसा है। राष्ट्रीय मानक में निर्दिष्ट कोई आवश्यकता नहीं है।

आटा नूडल्स में सबसे कम सैचुरेटेड फैट पतंजलि में और सबसे ज्यादा सैचुरेटेड फैट टॉप रमन में पाया गया। ओटस नूडल्स में मैगी की तुलना में सफोला में सैचुरेटेड फैट कम है।

### ट्रांस फैट

ट्रांस फैट दिल की सेहत के लिए दोहरी परेशानी है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है और शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। संतृप्त वसा की तरह, वे हमारे रक्त में खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी बढ़ाते हैं।



ट्रांस वसा 0.02 से 0.10 प्रतिशत के बीच पाया गया। यह पतंजलि में सबसे अधिक पाया गया।

### कुल प्रोटीन

उच्च प्रोटीन का सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है और यह आहार में एक आवश्यक पोषक तत्व है। प्रोटीन मानव शरीर के सेलुलर रखरखाव, विकास और कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं आमतौर पर प्रोटीन को अच्छा माना जाता है।

आटा नूडल्स में सबसे ज्यादा प्रोटीन वाई वाई में और सबसे कम पतंजलि में पाया गया। ओट्स नूडल्स में आटा नूडल्स की तुलना में प्रोटीन अधिक था।

### एनर्जी वैल्यू

एनर्जी मूल्य ईंधन के रूप में शरीर के लिए उसके मूल्य को इंगित करता है। ऊर्जा मूल्य कैलोरी की मात्रा है जो हमारा शरीर खाद्य पदार्थों से प्राप्त करता है।

ऊर्जा का मान वाई वाई में सबसे अधिक और स्नैकटैक में सबसे कम पाया गया।

### अम्ल अघुलनशील राख

एसिड अघुलनशील राख अशुद्धियों यानी गंदगी और धूल की उपस्थिति को बताता है। एफएसएसएआई के अनुसार, अम्ल अघुलनशील राख सामग्री द्रव्यमान के अनुसार 0.3 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।

सभी ब्रांडों में एसिड अघुलनशील राख 0.3 प्रतिशत द्रव्यमान की निर्धारित सीमा के भीतर पाया गया। हालांकि मैगी और स्नैकटैक में यह सबसे कम पाया गया।

### अम्ल मान (वसा से निकाले गए)

अम्ल मूल्य के निर्धारण का उपयोग तेलों की स्थिति और खाने की क्षमता के सामान्य संकेत के रूप में किया जाता है। अम्ल का मान 2.0 से अधिक नहीं होना चाहिए।

टॉप रमन का अम्ल मान सबसे कम और स्नैकटैक में अधिक था लेकिन निर्दिष्ट सीमा के भीतर था।

### सोडियम

सोडियम एक खनिज है जिसे आमतौर पर नमक कहा जाता है। सोडियम एक प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला खनिज है जो कई अलग-अलग खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। इसका उपयोग मसाले के साथ-साथ खाद्य संरक्षण के लिए भी किया जाता है। नमक खाद्य पदार्थों में बैक्टीरिया के विकास को भी रोकता है। सोडियम शरीर में पानी की मात्रा को नियंत्रित करने में मदद करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की सिफारिश वयस्कों के लिए सोडियम की खपत पर 2 ग्राम सोडियम प्रत्येक दिन (5ग्राम नमक प्रतिदिन के बराबर) है। अत्यधिक सोडियम का सेवन उच्च रक्तचाप और कार्डियो-वैस्कुलर (सीवी) जोखिम का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है।

मैगी और टॉप रमन में सोडियम की मात्रा सबसे कम और वाई वाई में सबसे ज्यादा थी।

### लेड

लेड एक विषैला पदार्थ है जो विशेष रूप से आपके लीवर और किडनी सहित कई शरीर प्रणालियों को प्रभावित करता है। यह शिशु और गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष रूप से हानिकारक है क्योंकि यह बच्चों में केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है। यह 2.5 मिलीग्राम/किग्रा से अधिक नहीं होना चाहिए।

लेड 0.1 से 0.3 मिलीग्राम/किग्रा के बीच पाया गया। हालांकि सभी ब्रांड मानक की निर्दिष्ट सीमा के भीतर थे।

### आर्सेनिक

आर्सेनिक के तत्काल जहरीले प्रभाव हो सकते हैं। बड़ी मात्रा में अंतर्ग्रहण से गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण

हो सकते हैं जैसे गंभीर उल्टी, रक्त और परिसंचरण में गड़बड़ी, तंत्रिका तंत्र को नुकसान और मौत। यह 1.1 मिलीग्राम/किग्रा से अधिक नहीं होना चाहिए।

आर्सेनिक सभी ब्रांडों में डिटेक्शन लिमिट (LOQ-0.1mg/kg) से कम था।

### पारा

न्यूरोलॉजिकल और व्यवहार संबंधी विकार पैदा कर सकता है, जैसे कि कंपकंपी, भावनात्मक अस्थिरता, अनिद्रा, सिरदर्द आदि। वे गुर्दे और थायराइड को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं। उच्च जोखिम से मौत हो सकती है। यह 1.0 मिलीग्राम/किग्रा से अधिक नहीं होना चाहिए।

सभी ब्रांडों में पारा डिटेक्शन लिमिट (LOQ-0.1mg/kg) से नीचे था।

### कुल एप्लाटॉक्सिन

एप्लाटॉक्सिन अत्यधिक जहरीले यौगिक हैं और मनुष्यों में तीव्र और पुरानी दोनों तरह की विषाक्तता पैदा कर सकते हैं। यह अधिकतम 30 माइक्रोग्राम/किलोग्राम होगा।

एप्लाटॉक्सिन निर्धारित सीमा के भीतर था। यह स्नैक टैक में सबसे कम और मैगी में सबसे ज्यादा था।

### कुल वजन

उत्पाद का शुद्ध वजन घोषणा के अनुसार होना चाहिए और कानूनी माप सीमा से अधिक नहीं होना चाहिए।

सभी ब्रांडों का शुद्ध वजन घोषित वजन से अधिक पाया गया।

### कुकिंग टाइम

उत्पाद लेबल पर निर्माताओं द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार नूडल्स पकाया गया था और खाना पकाने के

समय को पानी से उबलने के समय को छोड़कर मापा गया था। यह ध्यान दिया जा सकता है कि सभी ब्रांडों ने उबलते पानी के समय को छोड़कर खाना पकाने का समय 2 या 3 घोषित किया था।

टॉप रमन और वाई वाई को पकाने में सबसे कम समय (3मिनट) लगा। ओट्स नूडल्स पकाने का समय (4-5) मिनट आटा नूडल्स (3-3.4 मिनट) से अधिक था।

**संवेदी पैनल परीक्षण:** यह बहुत महत्वपूर्ण मानदंड है जहां प्रयोगशाला में व्यक्तिपरक पैनल परीक्षण पैनलिस्टों की राय के आधार पर किए गए थे। इस परीक्षण के दौरान, हम उत्पाद की समग्र संवेदी गुणवत्ता निर्धारित करते हैं। हमने रंग और रूप, स्वाद/सुगंध, बनावट और समग्र स्वीकार्यता के खिलाफ संवेदी परीक्षण किए। इन परीक्षणों को प्रशिक्षित विशेषज्ञों की देखरेख में पैनल के सदस्यों को शामिल करते हुए प्रयोगशाला में आयोजित किया गया था।

### संवेदी पैनल परीक्षणों पर प्राप्त कुल अंक

नूडल अच्छे विशिष्ट रंग, रूप, बनावट, सुगंध और स्वाद का होगा और अवांछनीय स्वाद, गंदगी, कीट के लार्वा और अशुद्धियों या किसी अन्य बाहरी पदार्थ से मुक्त होगा।

संवेदी पैनल परीक्षणों में, मैगी ने शीर्ष पर प्रदर्शन किया, उसके बाद स्मिथ एंड जोनस और टॉप रमन का स्थान रहा। मैगी ने सभी संवेदी विशेषताओं में सर्वोच्च स्कोर किया और पैनलिस्टों द्वारा पसंद किया गया।

**निष्कर्ष:** हमने खुदरा बाजारों से आटा नूडल्स के पांच ब्रांड और ओट्स नूडल्स के दो ब्रांड खरीदे। हमने कुल प्रोटीन, एसिड-अघुलनशील राख, एसिड वैल्यू, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खाना पकाने का समय, सोडियम और विषाक्त धातुओं सहित विभिन्न मानकों पर ब्रांडों का परीक्षण किया। हमने संवेदी परीक्षणों को उच्च महत्व (25 प्रतिशत) दिया जिसमें रंग/उपस्थिति, स्वाद,

सुगंध, बनावट और समग्र स्वीकृति पैरामीटर शामिल हैं। नूडल्स मौज-मस्ती और कभी-कभार नाश्ते के रूप में खाये जाते हैं। इंस्टेंट नूडल्स की लगातार बढ़ती खपत और बाजार में प्रवेश करने वाले ब्रांडों की संख्या ने एक अलग प्रवृत्ति की ओर इशारा किया है। यह ब्रांडों के दावों की सत्यता की जांच करने का समय था, ताकि हम बिना किसी संदेह के अपने नूडल्स ले सकें। अगर हमें किसी एक को चुनना है, तो वह कौन-सा होना चाहिए?

ब्रांड टॉप रमन ने समग्र स्कोर में शीर्ष स्थान हासिल किया है, उसके बाद मैगी और वाई वाई का स्थान है। ओट्स नूडल्स में मैगी ने सफोला से अधिक स्कोर किया है। संवेदी पैनल परीक्षणों में टॉप रमन को सबसे अधिक प्राथमिकता दी गई, उसके बाद मैगी और पतंजलि को स्थान दिया गया। सीसा, आर्सेनिक और एप्लोटॉक्सिन जैसी जहरीली धातुएं निर्धारित सीमा के भीतर ही पाई गईं। सभी ब्रांड मानक आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। ओट्स और आटा नूडल्स स्वास्थ्यवर्धक होते हैं क्योंकि इनमें नियमित नूडल्स की तुलना में अधिक फाइबर और थोड़ा विटामिन होता है।

**सफोला ओट्स नूडल्स:** सफोला ओट्स नूडल में पहला घटक जई का आटा 39.4 है, उसके बाद सूजी 36.7 प्रतिशत, चावल की भूसी का तेल और सूरजमुखी तेल, गेहूं, ग्लूटेन, आयोडीन नमक और स्टेबलाइजर्स का मिश्रण है। सफोला ओट्स नूडल में मैदा नहीं होता।

**मैगी ओट्स नूडल:** मैगी ओट्स नूडल में पहला घटक ओट्स का आटा 40.4 है, उसके बाद मैदा 36.7 प्रतिशत, मक्के का आटा 1.6 प्रतिशत, ताड़ का तेल, ग्लूटेन, आयोडीन नमक है।

आटा और ओट्स नूडल्स का तुलनात्मक प्रदर्शन (स्कोर में)

ब्रांड	वैटेज प्रतिशत में	आटा नूडल्स					मसाला ओट्स नूडल्स	मसाला उडल्स
		टॉप रमन	मैगी	वाई वाई	स्नैकटैक	पतंजलि	मैगी	सफोला
पैरामीटर ↓								
एमआरपी (रु) / कुल वजन (ग्राम)		80/280	80/290	20/77	99/300	40/240	98/290	80/184
एमआरपी प्रति 100 ग्राम, रुपये		28.57	27.58	25.97	33.00	16.66	33.79	43.47
पैकिंग	2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
मार्किंग	3	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
नमी	5	4.13	4.30	4.93	4.05	4.25	4.33	4.38
कार्बोहाइड्रेट	3	2.67	2.98	2.48	2.81	2.62	2.52	2.17
कुल प्रोटीन	10	7.42	7.30	7.72	7.24	7.06	9.64	9.46
फैट	7	5.95	4.97	6.93	5.18	6.02	5.43	6.79
संतृप्त वसा	5	2.87	3.39	2.48	3.22	4.02	3.25	4.30
ट्रांस फैट	4	3.8	3.8	3.8	3.8	2.2	3.8	3.4
एनर्जी वैल्यू	5	4.05	3.45	4.99	3.32	3.92	3.80	4.71
अम्ल अघुलनशील राख	6	5.76	5.88	5.76	5.88	3.48	5.76	3.72
सोडियम	4	3.68	4.00	2.40	3.36	3.04	4.00	3.36
एसेड वैल्यू (फैट)	6	6.00	5.91	4.02	3.48	4.92	5.10	5.10
लेड	2	1.80	1.80	1.90	1.70	1.80	1.80	1.80
आर्सेनिक	2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
मरकरी	2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
कुल एफलाटॉक्सिन	3	2.66	2.36	2.71	3.00	2.51	2.74	2.75
शुद्ध वजन	2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
कुकिंग टाइम	4	3.80	3.72	3.80	3.74	3.74	3.60	3.40
संवेदी पैनेल परीक्षण	25	23.31	22.44	18.99	21.99	23.10	21.53	20.90
ओवरऑल स्कोर राउंड ऑफ	<b>100</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>87</b>

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

संवेदी पैनेल परीक्षणों में रंग और उपस्थिति, स्वाद/सुगंध, बनावट, समग्र स्वीकार्यता शामिल हैं।



NEW PRODUCT

SCAN



Breakfast just got  
more delightful!



**Super Creamy Oats**  
**with Power of Millet**

Creative Visualization



CV Disclaimer: Consumer Voice has not tested the above product and thus does not endorse the claim mentioned in the advertorial.  
Consumers may use due diligence while making purchase decisions.