



## मटर पनीर:नो पकाना

### बस फटाफट खाना

भागमभाग के इस दौर में हम सभी काम फटाफट चाहते हैं ऐसे में भला खाना बनाने पर समय कौन लगाना चाहेगा। यही वजह है कि अधिकतर नौकरी पेशा दंपतियों ने 'रेडी टू ईट' फूड को वरीयता देनी शुरू कर दी है। जल्दी बनाओ और जल्दी खाओ, जितना कम से कम समय लगेगा उतना सुलभ। उत्पाद का पैकेट खोलो, जरूरत के अनुसार लो, बनाओ और खाओ। उपभोक्ता ऐसे खाद्य उत्पादों को पसंद कर रहे हैं क्योंकि यह बेहद आसानी से मिनटों में तैयार हो जाते हैं कुल मिलाकर इन तैयार खाने के सामानों ने जीवन को बहुत आसान बना दिया है, खासतौर पर उन कामकाजी महिलाओं के लिए जिन पर घर और बाहर दोनों की जिम्मेदारी है। कंस्यूमर वॉयस ने बाजार में उपलब्ध मटर पनीर के 4 ब्रांड खरीदकर प्रयोगशाला परीक्षण किया, जिसकी विस्तृत जानकारी दे रहे हैं हमारे खाद्य विशेषज्ञ 'अशोक कंचन'।

**खा**द्य सुरक्षा नियम के तहत चुटकियों में खाना तैयार/खाना खाने के लिए तैयार यानि रेडी टू

ईट के लिए कोई मानक नहीं है इसलिए इन्हें 'प्रोपराइटरी फूड' करके बेचा जाता है।

## मटर पनीर

तालिका : खुदरा मूल्य, कुल वजन, इकाई मूल्य, सही रहने की अवधि

ब्रांड	खुदरा मूल्य (रुपये)	कुल वजन (ग्राम)	100 ग्राम का इकाई मूल्य (रुपये)	सही रहने की अवधि (माह)
एमटीआर	65.00	300	21.66	12
आशीर्वाद	65.00	285	22.81	34
संस्कृति	85.00	300	28.33	18
हल्दीराम	90.00	300	30.00	12

### मटर पनीर के ब्रांड का मूल्यांकन

इस मूल्यांकन के लिए मिनटों में तैयार होने वाले मटर पनीर के चार ब्रांड दिल्ली-एनसीआर की दुकानों से खरीदे गए।

1. आशीर्वाद
2. हल्दीराम
3. एमटीआर
4. संस्कृति

### विश्लेषण

#### ◆ इकाई मूल्य

इसके माध्यम से उपभोक्ता को किसी भी उत्पाद के सस्ते और महंगे होने का आकलन करने में आसानी होती है। एमटीआर सबसे सस्ता और हल्दीराम सबसे महंगा ब्रांड रहा।

#### ◆ सही रहने की अवधि

इससे किसी भी उत्पाद के सही रहने की, इस्तेमाल किए जा सकने की अवधि का पता चलता है। किसी खाद्य पदार्थ की सही रहने की अवधि ही बताती है कि कोई खाद्य पदार्थ उपभोक्ता के लिए कब तक खाने योग्य है।

आशीर्वाद ब्रांड की सबसे अधिक 34 महीने तक इस्तेमाल किए जा सकने की अवधि पाई गई।

### परीक्षण के मुख्य परिणाम

#### ◆ वसा

इससे शरीर में ऊर्जा का एहसास होता है, साथ ही वसा हमारे शरीर में कई महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं के लिए भी महत्व रखती है। वसा की संतुलित मात्रा हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक होती है। वसा के कई स्वरूप हैं

संतृप्त वसा, मोनो असंतृप्त और पोली असंतृप्त वसा। बहुत अधिक वसा की मात्रा हमारे शरीर लिए हानिकारक हो सकती है। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे- मक्खन, तेल, मछली,





**तालिका : कुल वसा और अम्ल वसा की प्रयोगशाला जांच**

ब्रांड	कुल वसा	संतृप्त वसा	ट्रांस वसा	मोनो असंतृप्त अम्ल वसा	पॉली असंतृप्त अम्ल वसा
संस्कृति	8.63	3.81	नहीं पाया गया	2.47	2.19
आशीर्वाद	9.17	2.81	नहीं पाया गया	2.72	2.72
एमटीआर	11.92	3.37	नहीं पाया गया	3.41	5.06
हल्दीराम	13.83	6.42	नहीं पाया गया	3.86	3.25

मीट, मेवे और कुछ डेयरी उत्पाद आदि इनमें अत्यधिक मात्रा में वसा होती है। मटर पनीर के संस्कृति ब्रांड में सबसे कम वसा की मात्रा पाई गई।

◆ **संतृप्त वसा**

यह हमारे खाद्य पदार्थ में लोस वसा के रूप में होती है। इस वसा की अधिक मात्रा शरीर में लंबे समय तक रहने वाली बीमारियां पैदा कर देती है विशेष रूप से कोरोनरी हृदय रोग।

आशीर्वाद ब्रांड में सबसे कम संतृप्त वसा की मात्रा पाई गई और सबसे अधिक हल्दीराम में।

◆ **ट्रांस वसा**

प्राकृतिक रूप से बहुत सीमित मात्रा में ट्रांस वसा मीट और डेयरी वाले खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। अधिकतर कृत्रिम ट्रांस वसा जब किसी खाने को पकाने में हाइड्रोजेनेट तेल (वनस्पति घी) आदि का प्रयोग किया जाता है उसके माध्यम से आता है। अमूमन खाद्य उत्पादक कृत्रिम तरीके से खाने में ट्रांस वसा का प्रयोग करते हैं क्योंकि यह सस्ती भी पड़ती है और यह खाद्य पदार्थ की सही रहने की अवधि को भी बनाए रखती है। शरीर में ट्रांस वसा की मात्रा बढ़ने से

कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। इससे कोरोनरी हृदय रोग बढ़ने की आशंका बढ़ जाती है। इतना ही नहीं ट्रांस वसा के कारण हमारे शरीर से अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी घटने लगती है।

किसी भी ब्रांड में ट्रांस वसा नहीं पाई गई।

**संवेदी मूल्यांकन**

मटर पनीर के सभी ब्रांड की संवेदी जांच दिल्ली विश्वविद्यालय के एक विख्यात कॉलेज की खाद्य और पोषक प्रयोगशाला में विशेषज्ञ समूह द्वारा की गई।

जांच में मटर पनीर के विभिन्न मापदंडों को शामिल किया गया :

1. दिखावट
2. सुगंध
3. स्वाद
4. संरचना
5. खाने के बाद का स्वाद
6. कुल मिलाकर स्वीकार्यता

**कुछ अन्य जानकारियां**

- कोई भी रेडी टू ईट खाद्य विशेष प्रकार के एल्यूमीनियम कागज की पैकिंग में होते हैं जिसे बनाने का तरीका काफी आसान होता है, इसके पैकेट को दो से तीन मिनट उबले हुए पानी में डाला जाता है और कुछ ही मिनटों में रेडी टू ईट फूड आपके लिए तैयार है।
- ध्यान रहे, यदि आप खाद्य को माइक्रोवेव में गरम करने जा रहे हैं तो इसे एल्यूमीनियम की पैकिंग से किसी चीनी या कांच के बरतन में रखकर ही गरम करें क्योंकि एल्यूमीनियम या स्टील के बरतन में बिजली का करंट आ सकता है।
- डिब्बाबंद मटर पनीर का स्वाद बिल्कुल घर में पकाए गए जैसा ही होता है साथ ही इसको स्वास्थ्य मानकों के मापदंडों पर पास होने के बाद ही मार्केट में उतारा जाता है।



## मटर पनीर

तालिका : समूह द्वारा मटर पनीर के विभिन्न ब्रांडों का संवेदी मूल्यांकन (औसत अंक)

ब्रांड	दिखावट	सुगंध	स्वाद	संरचना	खाने के बाद का स्वाद	कुल मिलाकर स्वीकार्यता
हल्दीराम	3.7	3.7	4.1	3.9	3.9	3.9
एमटीआर	3.1	3.2	2.9	2.8	2.8	2.9
संस्कृति	2.8	2.8	2.6	2.9	2.4	2.5
आशीर्वाद	2.2	3.0	2.6	2.2	2.6	2.4

समूह द्वारा दिए गए अंक इस प्रकार हैं—

5 बहुत अच्छा      4 अच्छा      3 औसत      2 खराब      1 बहुत खराब

### मुख्य जांच परिणाम (निष्कर्ष):

- एमटीआर सबसे सस्ता और हल्दीराम सबसे महंगा ब्रांड।
- आशीर्वाद ब्रांड ने मटर पनीर के सही रहने अर्थात् इस्तेमाल करने की अवधि 34 महीने बताई तो संस्कृति ने 18 और एमटीआर व हल्दीराम ने 12 महीने।
- संस्कृति ब्रांड में सबसे कम वसा की मात्रा पाई गई।
- सभी ब्रांड ट्रांस वसा मुक्त पाए गए।
- संवेदी जांच में हल्दीराम को हर प्रकार से स्वीकार्य की जांच में सबसे अधिक अंक प्राप्त हुए।

### पैकेज्ड फूड खरीदारी के समय याद रखें—

- पैकेट के लेबल को जरूर पढ़ें और जान लें कि आप जो चीज खरीद रहे हैं, उस की पोषिकता का मान क्या है? इसकी 'मैनुफैक्चरिंग डेट', 'बैस्ट बिफोर ईट', पैकेजिंग सील और लीकेज के प्रति सुनिश्चित हो लें।
- फ्रोजन फूड को घर पर फ्रिज में हमेशा किसी इंसुलेटेड बॉक्स या बैग में ही रखें, वह भी 0 से 4 डिग्री सैल्सियस के बीच तापमान पर। इससे खाद्य में बैक्टीरिया पनपने का खतरा कम हो जाता है।
- एक बार पैकेट खोल लिया है तो पूरा का पूरा पैकेट प्रयोग कर लें, खुला पैकेट फिर से इस्तेमाल के लिए न रखें हालांकि कुछ सामग्री के लेबल पर लिखा होता है कि पैकेट खोलने के बाद इतने समय के लिए फ्रिज में सुरक्षित रखा जा सकता है, लेकिन विशेषज्ञ बताते हैं कि खुले पैकेट में खाना जल्दी खराब हो जाता है और उसके स्वाद में भी बदलाव आ सकता है।
- ज्यादातर फ्रोजन फूड में एक खास तरह के लिस्टेरिया बैक्टीरिया होते हैं, जो कम तापमान में नहीं मरते, इसीलिए ऐसी खाद्य सामग्री के लेबल में इन्हें गरम करने से संबंधित निर्देश को ध्यान से पढ़ कर उन्हीं के अनुरूप खाना गरम करें।

