

सोनपापड़ी: मीठी शौगात !



भारत परंपराओं का देश है और यहां के खाने में भी परंपरा की झलक देखने को मिलती है। यदि मीठे की बात करें तो यहां हर घर में परंपरागत मिठाइयां बनाई और खाई जाती हैं। रसगुल्ला या सोनपापड़ी को छोड़कर यहां अधिकतर मिठाइयां खुले ही मिलते हैं, जिसे लोग अपनी पसंद और जरूरत के हिसाब से खरीदते हैं। इसलिए ने यह निर्णय लिया कि बाजार में सबसे अधिक बिकने वाली डिब्बाबंद सोनपापड़ी के ब्रांड, जो देसी घी से बनी हो उनका परीक्षण किया जाए। चूंकि यह बंद डिब्बों में बेची जाती है और ऐसा अनुमान है कि इन पर पौष्टिक तत्वों की जानकारी के साथ-साथ पैकेजिंग से जुड़ी सभी जानकारी दी गई होगी।

सोनपापड़ी दक्षिण एशियाई (भारत, बांग्लादेश, पाकिस्तान) की प्रचलित मिठाई है। यह भारत की लोकप्रिय मिठाईयों में से एक मानी जाती है। यह गोल या चक्राकार आकार में हो सकती है और कुरकुरी और कई परतों में होती है। यह बेसन, गेहूं के आटे (मैदा) घी और शक्कर से बनी होती है। इसमें इलायची के स्वाद के साथ गुलाबजल होता है, जिसे भुने हुए पिस्ते और बादाम से सजाया जाता है।

सोनपापड़ी को आसानी से घर पर भी तैयार किया जा सकता है। हालांकि कुछ सालों से लोग इसे मिठाई की दुकानों से ही खरीदना पसंद कर रहे हैं। बड़े पैमाने पर खपत (रेलवे या विभिन्न हवाई सेवा) के लिए सीधे तौर पर इसकी निर्माता कंपनियों से संपर्क किया जाता है।

ने सोनपापड़ी की 7 सबसे अधिक बिकने वाले ब्रांड्स का परीक्षण किया। उनके नाम और स्थान निम्नलिखित हैं, जो परीक्षित ब्रांड की स्वीकार्यता के आधार पर निर्धारित की गई हैं:

सोनपापड़ी के ब्रांड और रैंक

बिकानो	1
हल्दीराम	2
बांग्ला	3
कलेवा	4
नाथू	5
नानाजी	6
गंगूराम एंड संस	7

पैकिंग

गंगूराम को छोड़कर सभी परीक्षित ब्रांड की पैकिंग प्लास्टिक के डब्बे में की गई थी। बिकानो, कलेवा और नानाजी ब्रांड की पैकिंग सारे ब्रांड के बीच सबसे अच्छी पाई गई। गंगूराम

ब्रांड की सोनपापड़ी बंद पॉलिथीन और पेपरबोर्ड बॉक्स में की गई, जो पैकिंग का सही तरीका नहीं है। गंगूराम को छोड़कर सभी परीक्षित ब्रांड के पैकेट पर आवश्यक जानकारी दी गई थी जिसकी वजह से इन ब्रांड को प्राथमिकता मिली। गंगूराम ने कोई भी जरूरी जानकारी नहीं दी थी, जिसके कारण इसका स्थान नीचे रहा।

कुल वजन

कानूनी मापक (डिब्बाबंद उत्पाद) नियम, 2011 के अनुसार 300 ग्राम और 500 ग्राम पैकेट में 3 फीसदी से अधिक की छूट नहीं होती। गंगूराम और बांग्ला को छोड़कर बाकी सभी ब्रांड में कानूनी मापक के अनुसार ही पाई गई। गंगूराम और बांग्ला ब्रांड में निर्देशित माप कम पाया गया, इसलिए दूसरे अन्य ब्रांड के मुकाबले इन्हें कम प्राथमिकता मिली। नानाजी ब्रांड का वजन भी कम पाया गया लेकिन वह तय सीमा के अंदर ही था।

कुल वसा

यू तो देसी घी में पाई जाने वाली वसा सोनपापड़ी के स्वाद को और भी बढ़ाती है और उसे और भी मुलायम बनाती है। वसा की मात्रा उतनी ही होनी चाहिए जितनी उपभोक्ताओं की



तुलनात्मक परीक्षण

सेहत के लिए हानिकारक न हो। हमने पाया कि 100 ग्राम सोनपापड़ी में कुल वसा 21 ग्राम से 28 ग्राम के बीच थी। वसा तत्वों से संबंधित अपने दावों पर नाथू खरा नहीं उतर पाया, इस वजह से सभी परीक्षित ब्रांड में इससे सबसे नीचे स्थान मिला। कलेवा में सबसे कम वसा तत्व (21.67 ग्रा.) पाए गए और इसके बाद हल्दीराम (23.99 ग्रा.) व बिकानो (25.68 ग्रा.) का स्थान आता है। हालांकि नाथू (27.68 ग्रा.) में सबसे अधिक वसा तत्व पाए गए और इसके बाद स्थान आता है नानाजी व बांग्ला का। एडिबल ऑयल और देसी घी के कारण सोनपापड़ी में मौजूद वसा की कुल मात्रा 21.67 से लेकर 27.86 प्रतिशत के बीच रही। इसमें कलेवा (21.67 प्रतिशत) और हल्दीराम (23.99 प्रतिशत) सबसे कम रहा, जबकि नाथू (27.68 प्रतिशत), नानाजी (26.86 प्रतिशत), बांग्ला (25.68 प्रतिशत), गंगूराम (26.79 प्रतिशत) में सबसे अधिक रहा।

कोलेस्ट्रॉल

देसी घी के कारण स्वाभाविक रूप से सोनपापड़ी में भी यह पाया जाता है। कई सारी जैव रसायन प्रक्रियाओं में इसका बेहतर उपयोग होता है लेकिन हर कोई इससे वाकिफ़ है कि दिल की बीमारियों का यह मुख्य कारण है। कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा से तंत्रिका तंत्र प्रभावित होती है, मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है, गॉल ब्लेडर में पथरी और कैंसर तक होने का खतरा रहता है। सोनपापड़ी के परीक्षित सभी ब्रांड में कोलेस्ट्रॉल का स्तर 17 मिग्रा. से 28 मिग्रा. के बीच पाया गया। इस मामले में नाथू अपने दावों पर खरा नहीं उतर पाया और उसे सबसे कम प्राथमिकता दी गई। इसकी सबसे कम मात्रा नेस्ले एक्टीव्स, गंगूराम एंड संस व कलेवा में पाई गई। सबसे अधिक स्तर नाथू और हल्दीराम में

पाया गया जिससे इन्हें सबसे कम आंका गया।

सेचुरेटेड फैटी एसिड

सेचुरेटेड फैट सीधे तौर पर कुल एवं एलडीएल (बैड) कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा देता है। ऐसा माना जाता है कि सोनपापड़ी में इसकी मात्रा कम होनी चाहिए। सोनपापड़ी में इसकी मात्रा 15 ग्रा. से 19 ग्रा. के बीच पाई गई। इस मामले में बिकानो और नाथू अपने दावों पर खरे नहीं उतर पाए। कलेवा (15.35 ग्रा.) और हल्दीराम (16.99 ग्रा.) में यह सबसे कम पाया गया।

ट्रांस फैट

सोनपापड़ी के सभी परीक्षित ब्रांड ट्रांस फैट से मुक्त पाए गए। यह अच्छी सेहत के लिए जरूरी नहीं और उपभोक्ताओं के लिए यह खुशी की बात होनी चाहिए।

शक्कर

सोनपापड़ी को मिठास और स्वाद देने के अलावा यह एक प्रिजर्वेटिव की तरह भी काम करता है। यह कम शक्कर वाली मिठाई मानी जाती है। इसकी मात्रा 37 ग्रा. से 40 ग्रा. के बीच पाई गई। गंगूराम (37.11ग्रा.) में सबसे कम शक्कर के तत्व पाए गए। इसके बाद नानाजी (38.61 ग्रा.) एवं नाथू (38.86ग्रा.) का स्थान आता है। हालांकि सभी ब्रांड के बीच कलेवा (39.79ग्रा.) में सबसे अधिक इसकी मात्रा पाई गई।

सोडियम

यह एक खनिज है और सामान्य तौर पर नमक के रूप में जाना जाता है। कई खाद्य पदार्थों में सोडियम क्लोराइड के रूप में यह प्राकृतिक रूप से पाया जाता है। नमक को छिड़कने के साथ-साथ खाद्य संरक्षक के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। खाद्य सामग्री में नमक भी जीवाणुओं की वृद्धि करता है। सोडियम शरीर में पानी की

मात्रा को नियंत्रित करता है। यदि यह अधिक मात्रा में पाया जाए तो इससे सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। सोनपापड़ी में सोडियम तत्व की मात्रा जितनी कम हो उतना ही बेहतर है। बिकानो, हल्दीराम और नानाजी ब्रांड अपने दावों में सफल नहीं हो पाए।

कुल कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट तत्वों के संबंध में अधिकांश ब्रांड के दावे झूठे साबित हुए। कलेवा (70.54 ग्रा.) में यह सबसे अधिक पाया गया और इसके बाद हल्दीराम (67.98) और बिकानो (67.41 ग्रा.) का स्थान आता है। नाथू (61 ग्रा.) में इसकी मात्रा सबसे कम पाई गई और सबसे बाद का स्थान मिलता है नानाजी (61.47ग्रा.) और गंगूराम (62.94 ग्रा.) को।

प्रोटीन

बांग्ला, हल्दीराम और कलेवा प्रोटीन तत्वों के अपने दावे को पूरा नहीं कर पाए और इस कारण ही इन्हें सबसे कम प्राथमिकता दी गई। नानाजी (9.77ग्रा.) में सबसे अधिक प्रोटीन तत्व पाए गए इसके बाद नंबर आता है नाथू (7.33ग्रा.) का। जबकि बिकानो (5.17ग्रा.) में इसकी मात्रा सबसे कम पाई गई।

ऊर्जा का स्तर

बांग्ला (529 किलो कैलोरी) में सबसे अधिक ऊर्जा का स्तर पाया गया और उसके बाद नानाजी और नाथू का स्थान आता है।

भारी धातु

इस तरह के धातु सोनपापड़ी में कम से कम होना चाहिए। सभी ब्रांड इस तरह के किसी भारी धातु की उपस्थिति से मुक्त पाए गए और इस मामले में सब को प्राथमिकता दी गई।

सूक्ष्मजीवी परीक्षण

किसी भी खाद्य पदार्थ में सूक्ष्मजीवों की वृद्धि एक गंभीर मामला है। इससे

तुलनात्मक परीक्षण

खाद्य जनित बीमारियां होने का खतरा रहता है। हमने यह परीक्षण कुल प्लेट काउंट, यीस्ट एवं मोल्ड काउंट, ई. कोली व कोलीफॉर्म काउंट के आधार पर संपादित किया। सोनपापड़ी के सभी ब्रांड सूक्ष्मजीवी परीक्षण में सफल रहे और इस्तेमाल करने के लिए सुरक्षित पाए गए।

संवेदी परीक्षण

यह एक महत्वपूर्ण पैमाना है, जहां विशेष पैनल द्वारा कड़ी परीक्षा एवं विचारों के आधार पर उनका परीक्षण किया गया। जैसे खुदरा दुकानों से उत्पादों की खरीदारी में उपभोक्ता काफी सूझबूझ से काम लेते हैं, इसमें मूल्य भी किसी उत्पाद को अधिक/ कम स्वीकार्य बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस परीक्षण के दौरान हमने खपत के दृष्टिकोण से सभी संवेदी परीक्षण किए। स्वाद, अहसास एवं संपूर्ण स्वीकार्यता के बाद हमने रंग, बनावट, स्वाद, मिठास को लेकर संवेदी परीक्षण किया। ये परीक्षण पैनल के सदस्यों के साथ प्रशिक्षित विशेषज्ञों की निगरानी में प्रयोगशाला में किए गए। हल्दीराम इस परीक्षण में सबसे ऊपर रहा, इसके बाद बांग्ला एवं बिकानो का स्थान रहा। सभी ब्रांड के बीच नानाजी ब्रांड सबसे कम स्वीकृत हुआ। जैसे देखा जाए तो हर प्रकार से बिकानो सबसे ऊपर रहा इसके बाद हल्दीराम और बांग्ला रहे। गंगूराम एवं नानाजी को योग्यता के मामले में सबसे नीचे रखा गया है। लेकिन मूल्य के मामले में बांग्ला ने बाजी मार ली, इस ब्रांड की 500 ग्राम की सोनपापड़ी 130 रुपए की है।

निष्कर्ष: ने भारत की प्रचलित मिठाईयों में से एक सोनपापड़ी के विभिन्न ब्रांड का परीक्षण किया। हमने यह निर्णय लिया कि डिब्बाबंद सबसे

अधिक बिकने वाली सोनपापड़ी का परीक्षण किया जाए, क्योंकि किसी भी डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ को बेचने के दौरान यह जरूरी है कि उसके पैकेट पर उस उत्पाद के बारे में पूरी जानकारी दी गई हो। इसलिए ने देसी घी से तैयार होने वाले सोनपापड़ी के प्रचलित ब्रांड का परीक्षण किया। जैसे तो हर मिठाई में शक्कर होती है लेकिन सोनपापड़ी में अन्य मिठाईयों की तुलना में अधिक शक्कर होती है। हालांकि हमने शक्कर की मात्रा के परीक्षण से शुरुआत की, जो 37.11 से लेकर 39.79 प्रतिशत के बीच रही, केवल 2.60 प्रतिशत का ही अंतर पाया गया। गंगूराम और हल्दीराम में शक्कर की मात्रा सबसे कम और कलेवा (39.79 प्रतिशत) और बिकानो (39.11 प्रतिशत) सबसे अधिक रही।

एडिबल ऑयल व देसी घी की मौजूदगी के कारण मौजूद कुल वसा की मात्रा (21.67 से 27.88 प्रतिशत) रही। कलेवा (21.67) एवं हल्दीराम (23.99 प्रतिशत) में सबसे कम जबकि नाथू (27.68), नानाजी (26.88), बांग्ला (25.88) व गंगूराम (28.79 प्रतिशत) सबसे अधिक पाई गई। देसी घी के कारण सोनपापड़ी में कोलेस्ट्रॉल का स्तर 17 मिग्रा. से 28 मिग्रा. के बीच पाया गया। सबसे कम गंगूराम एवं कलेवा में पाया गया लेकिन नाथू व हल्दीराम में सबसे अधिक पाया गया। ठीक उसी तरह शक्कर और देसी घी के कारण सोनपापड़ी में ऊर्जा और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पाई गई। कार्बोहाइड्रेट के मामले



में नाथू व नानाजी सबसे नीचे और कलेवा, हल्दीराम और बिकानो सबसे आगे रहे। ऊर्जा की श्रेणी में कलेवा सबसे नीचे और बांग्ला, नानाजी सबसे ऊपर रहे। ठीक इसी तरह सेचुरेटेड फैटी एसिड, जो 15.35 ग्रा. के बीच था कलेवा और नाथू (19.61) आगे रहे, इसकी मात्रा कम से कम होनी चाहिए। साथ ही हमने सोनपापड़ी को ट्रांस फैट, भारी धातु और सूक्ष्मजीवी पैरामीटर पर भी परखा। जैसे सभी ब्रांड उपयोग में लाने के लिए सुरक्षित पाए गए।

अधिकांश ब्रांड्स पैकिंग के लिए लीक प्रूफ प्लास्टिक डब्बे का प्रयोग किया। इससे सोनपापड़ी की गुणवत्ता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा, जबकि गंगूराम की पैकिंग कड़े पेपर बॉक्स में की गई जो नाकाफी है। हालांकि संपूर्ण योग्यता की बात करें तो बिकानो सर्वश्रेष्ठ पाया गया, इसके बाद हल्दीराम और बांग्ला का स्थान आता है। वहीं गंगूराम एवं नानाजी को निचले पायदान पर रखा गया है। लेकिन मूल्य के हिसाब से बांग्ला सबसे ऊपर है क्योंकि इसके 500 ग्रा. पैकेट की कीमत केवल 130 रुपए है।

सोनपापड़ी के तुलनात्मक परीक्षण का कार्य निष्पादन

पैरामीटर	ब्रांड	वजन	बिकानो	हल्दीराम	बागला	कलेवा	नाभू	नानाजी	गगुसम
कुल वजन, ग्राम			500	500	500	500	500	400	500
एमआरपी/ खुदरा मूल्य, रु. में			145/145	145/145	130/130	152/140	150/150	90/90	140
भौतिक-रासायनिक परीक्षण									
कुल वसा		7	5.75	6.12	5.51	6.63	3.94	5.49	5.01
कोलेस्ट्रॉल		6	4.65	3.45	3.85	4.45	1.65	3.60	4.45
सेचुरेटेड फैटी एसिड		5	2.95	3.60	2.70	3.43	2.13	3.19	2.70
ऊर्जा का स्तर		4	3.65	3.81	3.33	4.0	3.44	3.56	3.26
ट्रांस फैट		3	3	3	3	3	3	3	3
शक्कर		6	3.81	4.11	3.84	3.65	3.87	3.93	3.79
सोडियम		4	1.99	1.0	2.16	2.0	2.27	1.08	1.94
प्रोटीन		6	3.68	2.56	2.45	2.12	4.71	5.88	3.28
कुल कार्बोहाइड्रेट		6	5.35	4.14	4.05	3.31	5.91	2.93	5.25
भारी धातु के रूप में लेड व आर्सेनिक		4	4	4	4	4	4	4	4
सूक्ष्मजीवी कुल स्पेट काउंट, सीस्ट व मोल्ड, ई कोली, कोलीफॉर्म		10	9.30	9.04	9.26	9.22	9.03	9.41	9.0
कुल वजन		2	2.0	2.0	0.99	2.0	2.0	1.1	0.98
सवेदी परीक्षण *		30	26.22	28.26	26.28	20.1	20.46	14.7	15
पैकिंग		3	2.94	2.85	2.64	2.94	2.70	2.94	1.0
मार्किंग		4	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	1.0
कुल अंक		100	83.29	81.94	78.06	74.85	73.11	68.81	63.66
									

रेटिंग : >90 – सर्वश्रेष्ठ *****; 71.90. बहुत अच्छा *****, 51.70. अच्छा ***, 31.50. औसत **, 30 – तक बुरा *

* सवेदी परीक्षण के अंतर्गत रंग, बनावट, स्वाद व गंध के आधार पर पैनेल विशेषज्ञों द्वारा किया गया।

