



## अहम पोषक तत्वों की पूर्ति के लिए चुनिए बेहतर नमक

लंबे समय से हमारे देश में एनीमिया एक प्रमुख बीमारी के रूप में उभरी है। दरअसल, हमारे रोजाना के खानपान में पोषक तत्वों की कमी अक्सर इस समस्या की जनक मानी गई है। खासतौर से आर्थिक रूप से कमजोर तबके के लोग इस समस्या की जड़ में अधिक प्रभावित हुए हैं, जिन में प्रजनन आयु की महिलाएं, गर्भवती महिलाएं और छोटे बच्चों की संख्या अधिक आंकी गई है। एनिमिया की समस्या में आयरन की कमी सबसे मुख्य तत्व है, जिसकी वजह से कई जगह की बीमारियों पैदा होती हैं। आयरन ही नहीं बल्कि आयोडीन की कमी भी कई तरह की समस्याओं की जनक है, तो एक आम स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभर रही है, लेकिन महज एक अच्छे नमक का चयन आपको इन दोनों समस्याओं की संभावनाओं से कोसों दूर कर सकता है। इस चयन में आपकी मदद करने के लिए सीवी ने इस बार अपनी तुलनात्मक रिपोर्ट में 14 मशहूर ब्रांड्स का परीक्षण किया है, आखिर कौन ब्रांड सर्वोत्तम है, जानिए इस रिपोर्ट में—

**क**ंज्यूमर वॉयस ने ग्राहकों को बेहतर नमक के चयन में मदद के लिए 14 ब्रांड्स का तुलनात्मक परीक्षण किया है। इस परीक्षण का मुख्य उद्देश्य सभी प्रमुख व प्रचलित ब्रांड्स में से सर्वोत्तम आयोडीन युक्त नमक ब्रांड का आंकलन करना है। डीएफएस युक्त नमक शरीर में आयरन व आयोडीन की कमी को खत्म करने में मदद कर सकता है। भारत की राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एनआईएन) ने डबल फोर्टिफाइड नमक के विकास का बीड़ा उठाया है। एनआईएन ने देश में नमक निर्माताओं के लिए प्रौद्योगिकी हस्तांतरण करने के लिए पहल की और निरंतर गुणवत्ता नियंत्रण का समर्थन प्रदान किया।

कंज्यूमर वॉयस का सुझाव  
रिफाइन्ड व वैक्यूम इवेपोरेटेड आयोडीन  
युक्त नमक

टाटा

आयोडीन युक्त नमक

कैच

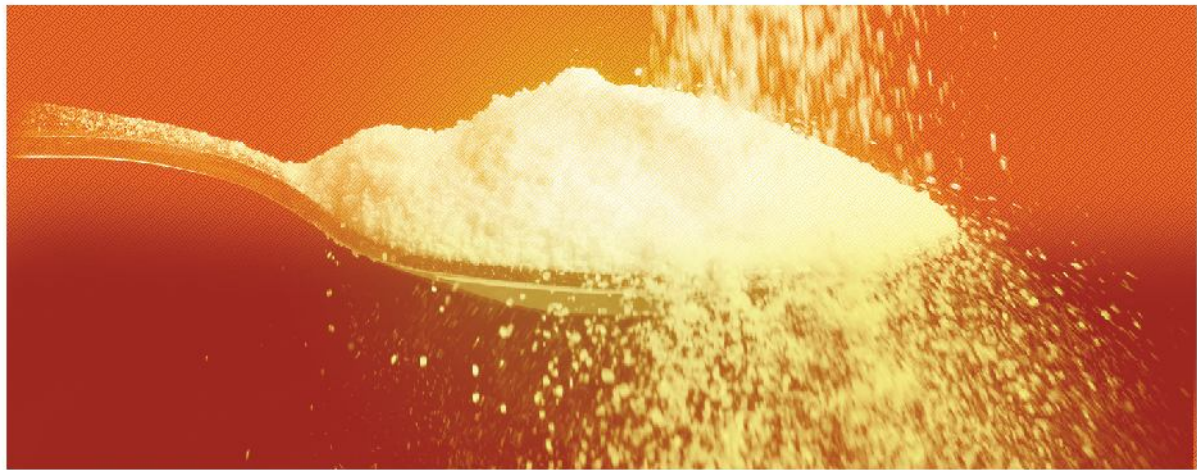
आयोडीन युक्त व कम सोडियम  
सफोला (कम सोडियम)

किफायती ब्रांड

निरमा

**तुलनात्मक परीक्षण के लिए चयनित 14 ब्रांड**

क्रमांक	ब्रांड का नाम	दावा	एमआरपी (रुपए में)	कुल वजन (किलो में)	वैधता (महीनों में)	निर्माता व विकता
1	आशीर्वाद	रिफाइन्ड	17	1	12	आईटीसी लिमि.
2	अंकुर गोल्ड	रिफाइन्ड (आईएसआई मार्क)	20	1	24	अंकुर चेम फूड लिमि.
3	फ्रैश एंड प्योर	रिफाइन्ड (आईएसआई मार्क)	17	1	24	पयूचर कंज्यूमर इंटरप्राइजेस लिमि.
4	सफोला (कम सोडियम)	कम सोडियम	31	1	12	मैरिको लिमि.
5	स्पेंसर्स	—	16	1	12	स्पेंसर्स रिटेल लिमि.
6	रियलाइंस सिलेक्ट	—	18	1	12	रियलायंस रिटेल लिमि.
7	पतंजलि	रिफाइन्ड (आईएसआई मार्क)	12	1	24	पतंजलि आयूर्वेद लिमि.
8	टाटा आई-शक्ति	रिफाइन्ड	14	1	24	टाटा कैमिकल्स लिमि.
9	ताल	रिफाइन्ड (आईएसआई मार्क)	18	1	24	डिवाइन चैकफूड
10	टाटा सॉल्ट प्लस (आयरन व आयोडीन)	आयरन फोर्टीफाइड	25	1	12	टाटा कैमिकल्स लिमि.
11	टाटा सॉल्ट लाइट (कम सोडियम)	कम सोडियम	32	1	24	टाटा कैमिकल्स लिमि.
12	टाटा	वैक्यूम इवैप.	18	1	24	टाटा कैमिकल्स लिमि.
13	निर्मा	वैक्यूम इवैप.	28	2	24	निर्मा लिमि.
14	कैच	टेबल सॉल्ट	25	0.200	24	डीएस स्पाइस को.प्रा. लिमि.



## तुलनात्मक परीक्षण

### क्यूं है आयोडीन जरूरी

आयोडीन युक्त नमक एक आम खाद्य नमक है, लेकिन इस में आयरन की मात्रा को मिश्रित कर, इसे अधिक प्रभावशाली बना दिया गया है, जिसे डबल फॉर्टीफाइड भी कहा जाता है। सबसे पहले बात करते हैं, आयोडीन युक्त नमक की, जो कई तरह की कमी से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं दूर करने में मदद करता है। दरअसल, आयोडीन शरीर के लिए बहुत जरूरी पोषक तत्व है, मस्तिष्क, शरीर का विकास व तापमान संतुलित बनाए रखने में आयोडीन का संचार बहुत अहम भूमिका निभाता है। नमक को आयोडीन युक्त करने की विधि बहुत सरल व संतुष्ट है, जो कि मौजूद होने के बावजूद भी नमक के स्वाद को प्रभावित नहीं करता है। आयोडीन की कमी से घेंगा, उदासीनता, जल्दी थकावट जैसी समस्याएं पैदा होती हैं। लिहाजा, जिन लोगों में इसकी कमी होती है, वे साधारण लोगों की अपेक्षा कम एक्टिव होते हैं।

### ◆ अच्छी पैकेजिंग जरूरी

नमक सामग्री को एक पॉलिथीन या फिर एचडीपीई बैग के अंदर पैक किया जाता है। जांच के दौरान ये पाया गया कि कैच नमक के अलावा सभी ब्रांड्स को फ्लेक्सिबल प्लास्टिक मैटीरियल बैग में पैक किया गया। सभी ब्रांड्स को पॉली पैक की मोटाई व गुणवत्ता के आधार पर ग्रेड दिए गए। कैच कि पैकेजिंग हार्ड कार्ड बोर्ड कि थी, अधिकतर कैच नमक टेबल सॉल्ट के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। पैकेजिंग के इस परीक्षण में अंकुर, सफोला, टाटा प्लस, टाटा (कम सोडियम), व कैच को सबसे अधिक अंक मिले हैं।



### ◆ मार्किंग का भी महत्व

खाद्य सुरक्षा और मानक व विनियम और विधिक माप विज्ञान अधिनियम 2011 के अनुसार नमक की पैकेजिंग में निम्नलिखित तथ्यों की जानकारी को अनिवार्य करार दिया गया है।

- उत्पाद का नाम व प्रकार,
- निर्माता का नाम व पता
- बैच व कोड नंबर
- आयोडीन युक्त एजेंट का उपयोग
- आयोडीन तत्व की जानकारी
- उत्पाद निर्माण की तिथि
- कुल वजन (ग्राम/किलोग्राम),
- उपयोग करने की समय सीमा (महीने/साल),
- अधिकतम खुदरा मूल्य
- भंडारण की जानकारी
- एफएसएसआई लाइसेंस संख्या

### मार्किंग

सभी आयोडीन युक्त नमक ब्रांड्स में मार्किंग, भारतीय मानकों के अनुरूप आंका गया। हालांकि अंकुर, फ्रेश एंड प्योर, पतंजलि व ताल, सभी आईएसआई मार्कड हैं, लिहाजा इन्हें मार्किंग के आंकलन में बाकि ब्रांड्स से ज्यादा अंक मिले हैं।

### कुल वजन

किसी भी ग्राहक को उस उत्पाद के लिए पैसे नहीं देने चाहिए, जिसकी सही मात्रा उसे नहीं मिल रही है। सभी सैंपल्स को कुल वजन के प्रति ग्राम के आधार पर जांचा गया है जो बिल्कुल सही है।

### फिजियो कैंमिकल टेस्ट

ब्रांड को अन्य बाहरी मिलावट या दोष के साथ संक्रमण से मुक्त होना चाहिए। तभी वो स्वस्थ होते हैं। टेस्ट के दौरान सभी ब्रांड्स मिलावट व संक्रमण से मुक्त पाए गए।

### ◆ नमी की मात्रा भी जरूरी

नमी की जांच, उत्पाद में नमी की मात्रा की मौजूदगी को निश्चित करती है। एमएसएस विनियमों के अनुसार आयोडीन युक्त नमक में 6 प्रतिशत और डबल फॉर्टीफाइड नमक में 1.5 प्रतिशत नमी की मात्रा होनी चाहिए। जबकि भारतीय मानकों के अनुरूप आयोडीन युक्त नमक में अधिकतम 6.0 व रिफाइनड और वैक्यूम इवैपोरेटेड नमक में 0.5 प्रतिशत तक की अधिकतम मात्रा होनी चाहिए। परिणामों के अनुसार फ्रेश एंड प्योर, पतंजलि, ब्रांड नमी के मानकों पर खरा नहीं उतरता, जो कि रिफाइन और वैक्यूम इवैपोरेटेड नमक के लिए अधिकतम 0.5 तक होना चाहिए। जबकि राफाइन ब्रांडों में ताल नमक ने 0.03 प्रतिशत के साथ सबसे अधिक अंक प्राप्त किए हैं।

### ◆ पानी में अघुलनशील पदार्थ

पानी में अघुलनशील पदार्थ को अघुलनशील अवशिष्ट सामग्री के रूप में भी जाना जाता है, जिसके मुख्य घटक रेत, मिट्टी, कैल्शियम और मैग्नीशियम है। जांच में स्पेचर के भीतर सबसे कम सलफेट तत्व पाया गया। सफोला कम सोडियम नमक में 1.14 प्रतिशत के साथ सबसे अधिक पानी अघुलनशील पदार्थ पाया गया। अन्य सभी ब्रांडों निर्धारित सीमा के भीतर पाए गए।

### ◆ पानी में घुलनशील पदार्थ (ड्राई बेसिस)

एमएसएस के विनियमों के मुताबिक आयोडीन युक्त नमक के लिए 3.0 और फॉर्टीफाइड नमक के लिए 2.5 प्रतिशत एनएसएल मान्य करार दिया गया है। अंकुर गोल्ड, फ्रेश एंड प्योर नमक इस आंकलन में फेल हुए हैं, जबकि

वे आईएसआई मार्क है। रिफाइन कैटेगरी में इस मानक के तहत टाटा व निरमा ने सबसे अधिक अंक प्राप्त किए हैं।

### ◆ आयोडीन सामग्री (ड्राई बेसिस)

रिफाइन कैटेगरी में आयोडीन सबसे ज्यादा टाटा, टाटा आई शक्ति में पाया गया, जो उपभोक्ता के लिए लाभकारी है। उपभोक्ता के नजरिए से नमक में आयोडीन पदार्थ की मौजूदगी नमक में 15 पीपीएम होनी चाहिए और निर्माता दृष्टि से 30 पीपीएम होनी चाहिए, जबकि इस परीक्षण में खुदरा स्तर के तहत टाटा नमक प्लस (डबल फॉर्टीफाइड) मानकों के मुकाबले सामान्य मात्रा (14.83) में आयोडीन तत्व पाया गया।

### ◆ अल्कालिनिटी

प्रोपराइटी नमक ब्रांड के अलावा सभी ब्रांड्स में अल्कालिनिटी की मात्रा 0.15 प्रतिशत होनी चाहिए। परिणामों में भी सभी ब्रांड सीमा के तहत पाए गए हैं।

### ◆ पार्टिकल साइज

- सभी ब्रांड्स को पहले 1000 माइक्रोन और 150 माइक्रोन की चलनी के मध्य से गुजारा गया है।
- परिणामों में भी सभी ब्रांड सीमा के तहत पाए गए हैं।

### ◆ कैल्शियम (ड्राई बेसिस)

भारतीय मानकों द्वारा रिफाइन और वैक्यूम इवैपोराइज्ड सॉल्ट में अधिकतम 0.15 प्रतिशत कैल्शियम की मात्रा आंकी की गई है। परिणामों में भी सभी ब्रांड सीमा के तहत पाए गए हैं।



## तुलनात्मक परीक्षण

### ◆ सलफेट

भारतीय मनाको द्वारा रिफाइन और वैक्यूम इवैपोराइज्ड सॉल्ट में सलफेट की मात्रा निर्धारित की गई है, जिसके अनुसार अधिकतम सीमा 0.60 प्रतिशत होनी चाहिए। जबकि फॉर्टीफाइड नमक के लिए अधिकतम 1.1 प्रतिशत होनी चाहिए। परिणामों में भी सभी ब्रांड सीमा के तहत पाए गए हैं।

### ◆ अरसेनिक व लेड

अरसेनिक कि मात्रा नमक में अधिकतम 1.1 पीपीएम और लेड कि मात्रा अधिकतर 2.5 पीपीएम होनी चाहिए। परिणामों में भी सभी ब्रांड सीमा के तहत पाए गए हैं।

### ◆ मैग्निशियम

भारतीय मनाको द्वारा रिफाइन और वैक्यूम वैपोराइज्ड सॉल्ट में मैग्निशियम की मात्रा अधिकतम 0.10 प्रतिशत तय की गई है। एफएसएस ने भी डबल फॉर्टीफाइड सॉल्ट के लिए समान जरूरत विनियमित की है। सभी ब्रांड सीमा के तहत पाए गए।

### ◆ सोडियम के दावे पर फेल

रिफाइन कैटेगरी में टाटा व निरमा ने सोडियम के मानकों को पूरा किया है, लिहाज, सोडियम को लेकर सबसे अधिक अंक प्राप्त किए। इस परीक्षण में फ्रैश एंड प्योर मानकों पर खरा नहीं उतरता है, जबकि टाटा आई शक्ति व रियलाइस न्यूनतम मानक के 97 प्रतिशत के करीब हैं। सभी ब्रांड मानकों को पूरा करते हैं। सफोला लो सोडियम व टाटा कम सोडियम भी अपने दावे को पूरी तरह से पूरा नहीं करते हैं। सफोला में 36.77 प्रतिशत सोडियम पाया गया जबकि उसका दावा 35.3 प्रतिशत का था। इसके अलावा यू तो टाटा कम सोडियम (33.2 प्रतिशत) का दावा करता है, जबकि लैब परिणाम के अनुसार उसमें (37.38 प्रतिशत) सोडियम पाया गया।

### ◆ रिपोर्ट की एक झलक

रोजाना आयोडीन युक्त नमक का सेवन करना एक जरूरी चीज है। लोगों में आयोडीन की कमी होने का खतरा वास्तविक रूप से आयोडीन नमक युक्त से वंचित रहने का नतीजा है। दरअसल, लैब टेस्ट के परिणाम रुवरूप



### एनीमिया है बड़ी समस्या

भारत में एनीमिया की समस्या, रोजाना के भोजन में पोषक तत्वों की कमी व आयरन की कमी इस समस्या का उद्गम है। अगर व्यक्ति के शरीर में आयरन की मात्रा पर्याप्त नहीं आंकी गई, तो उसे एनीमिया ग्रस्त कहा जा सकता है। लेकिन अच्छी बात ये है, कि एक आम स्वास्थ्य समस्या होने के बावजूद भी इस समस्या को बहुत ही कम खर्च में समाप्त, रोका या खत्म किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले महज अच्छे खानपान की शैली को अपनाने की जरूरत है। हालांकि ये जरा मुश्किल है, कि सूक्ष्म पोषक तत्व वाहक पूरी आबादी के खानमान में मौजूद हो, लेकिन ये बहुत जरूरी है कि समाज का हर तबका पोषकपूर्ण भोजन का सेवन करे। खासतौर से एक बेहतर नमक का चयन ही इस समस्या को दूर करने में बेहतर भूमिका अदा कर सकता है।

आईएसआई मार्क होने के बावजूद भी फ्रैश एंड प्योर और पतंजलि में मानकों के अनुरूप नमी की मात्रा नहीं पाई गई। इसके साथ ही ब्रांड फ्रैश एंड प्योर सोडियम क्लोराइड के मानकों पर खरा नहीं उतरते हैं, जबकि प्रोपराइटी ब्रांड सफोला कम सोडियम व टाटा कम सोडियम ब्रांड भी इन मानकों में फेल हुए हैं। सफोला नमक भी अपने दावे (35.3 प्रतिशत) से अधिक 36.77 प्रतिशत सोडियम कैरी करता है, और टाटा सोडियम नमक का 33.2 प्रतिशत का दावा है जबकि उसमें 37.38 प्रतिशत सोडियम पाया गया है। इसके अलावा अंकुर गोल्ड, फ्रैश एंड प्योर पानी में घुलनशील तत्व की टेस्टिंग में फेल हुए हैं। टाटा सॉल्ट प्लस (डबल फॉर्टीफाइड) में 14.83 प्रतिशत आयोडीन है, जबकि मानक में 15 प्रतिशत होना करार दिया गया है।

जांच के परिणाम के मुताबिक समग्र रूप से कैच (टेबल सॉल्ट) सबसे ऊंचे पायदान पर है, जबकि कैच की बाकि ब्रांड्स की अपेक्षा सबसे महंगी पैकिंग है, जिस वजह से उसकी कीमत 25 रुपए, 200 ग्राम है। अंकुर गोल्ड, फ्रैश एंड प्योर, पतंजलि व ताल आईएसआई मार्क है। ब्रांड दावा करता है, कि उसमें पोटेशियम व कैल्शियम है, जो कि उच्च रक्तचाप में काफी मददगार साबित हो सकता है, हालांकि उसमें डॉक्टर से सलाह लेने के निर्देश दिए गए हैं। खासतौर से जिन्हें पोटेशियम लेने से मना किया गया है, क्योंकि ये नमक ब्लेडेड है, इसलिए इसकी कीमत 31 रुपए प्रति केजी है। टाटा कम सोडियम भी इस ही कैटेगरी में है। सभी ब्रांड्स में एंटी केकिंग एजेंट का इस्तेमाल करते हैं। जो कि नमक की डली नहीं बनने देता है, और वो आसानी से नमक दानी से बाहर आ सकता है।

◆ निर्माताओं की प्रतिक्रिया

हमारी नीति के अनुसार, परीक्षण रिपोर्ट को पब्लिश करने से पहले सभी उत्पाद निर्माताओं को परीक्षण रिपोर्ट भेजी गई, जहां उनकी प्रतिक्रिया को भी आमंत्रित किया गया। रिपोर्ट पर आए उनके टिप्पणी के हमने जवाब भी दिए।

निर्माता व (ब्रांड का नाम)	निर्माता की प्रतिक्रिया	वॉयस सोसायटी का जवाब
टाटा आई शक्ति	हम लोग लगातार मानकों पर खरा उतरने की काशिश कर रहे हैं, लिहाजा एनएसीएल की मात्रा 98 प्रतिशत से ज्यादा है, जबकि आपकी रिपोर्ट में 96.8 प्रतिशत दिया गया।	एनएबीएल लैब ने टेस्ट रिपोर्ट दोबारा जांचा, और रिपोर्ट के परिणाम सही बताए।
टाटा सॉल्ट लाइट	टाटा सॉल्ट लाइट में सोडियम सामग्री 33.25% / - 0.2% रेंज में होगी, हमारी प्रयोगशाला और एनबीएल प्रमाणित प्रयोगशालाओं ने भी लगातार इस परिणाम की पुष्टि की है।	एनएबीएल लैब ने टेस्ट रिपोर्ट दोबारा जांचा, और रिपोर्ट के परिणाम 37.38 प्रतिशत बताए गए।
टाटा सॉल्ट प्लस	<ul style="list-style-type: none"> <li>आपके द्वारा दी गई रिपोर्ट में 555.75 पीपीएम आयरन बताया गया है। हमारी प्रयोगशाला और एनबीएल प्रमाणित प्रयोगशालाओं ने मानकों (850-100पीपीएम) के परिणाम की पुष्टि की है।</li> <li>आपकी रिपोर्ट के अनुसार 14.55 पीपीएम आयोडीन कंटेनट बताया गया है। जबकि वितरण स्तर पर एफएसएसआई के मानक अनुसार आयोडीन की मात्रा 15 पीपीएम होनी चाहिए। लिहाजा, आयरन फोटीफाइड नमक की जांच आईएस :16232: 2004 के अनुसार होनी चाहिए।</li> </ul>	एनएबीएल लैब ने आईएस-16232 के अनुसार टेस्ट रिपोर्ट दोबारा जांचा गया, और रिपोर्ट के परिणाम निम्नलिखित बताए। आयोडीन सामग्री- 14.83 एमजी, केजी व आयरन- 674.77एमजी,केजी
सामान्य	कृपया नमूनों की पूरी जानकारी उपलब्ध कराएं और नमूनों की भौगोलिक स्थिति बताएं। यह हमारे समझने और अभिलेख के लिए आवश्यक है।	सैपल्स की जानकारी, बैच नंबर, पैकिंग डेट व निर्माण तारीख के बारे में ब्रांड्स को बताया गया था। एकएबीएल द्वारा प्रमाणित व भारतीय मानकों के अनुरूप लैब में ही परीक्षण किए गए हैं। इसके बावजूद भी सभी पूछताछ के प्रश्नों पर हमने प्रतिक्रिया दी है।
निरमा	<ul style="list-style-type: none"> <li>रिपोर्ट में दिया गया कैल्शियम का प्रतिशत हमारे लैब टेस्ट के रिपोर्ट के मुकाबले ज्यादा है। लिहाजा, पब्लिश करने से पहले इसका दोबारा परीक्षण किया जाना चाहिए।</li> <li>आपसे निवेदन है, कि दोबारा आप नमूना लें और जांच के लिए भेजें। साथ ही अपने परीक्षण की विधि की जानकारी हमें भी दें।</li> </ul>	एनएबीएल लैब ने दोबारा परिणाम हमें बताए हैं, जो कि 0.11 प्रतिशत है। परीक्षण की प्रक्रिया एनेक्सर-एफ आईएस-7224,2006 के अनुसार की गई है। दोबारा टेस्ट नहीं किया जा सकता है, क्योंकि ये रिपोर्ट अब पूरी हो चुकी है। हालांकि हम कोशिश करेंगे की आपकी प्रतिक्रिया रिपोर्ट में शामिल की जाए।
अंकुर	भारतीय मानकों को परीक्षण के लिए अपना अच्छा प्रयास है। भारतीय उत्पादों के लिए ये अच्छा है। हमें भी दें।	अपने रिकॉर्ड में नोट कर लिया है।
सफोला	सफोला नमक कम सोडियम व स्वामित्व उत्पाद है, तथा उस में केसीएल भी मौजूद है। पानी में घुलनशील (एनएसीएल के अलावा) हम पर लागू नहीं होता, क्योंकि हमारे उत्पाद में एलएसीएल और केसीएल दोनों हैं। इसलिए सफोला मानक के स्तर को पूरा नहीं करता है। ये टेस्ट रिपोर्ट से निकाल दिया जाए, बाकि दी गई जानकारी से हम सहमत हैं।	हमने तय किया है, कि पानी में घुलनशील (एनएसीएल के अलावा) के परिणाम को कम सोडियम नमक के परिणामों के टेबल से हटा देंगे।

## तुलनात्मक परीक्षण

		आयोडीनयुक्त नमक के तुलनात्मक						
		रिफाईंड / वैक्यूम सुरखाया						
ब्रांड → मापदंड ↓	वेटेज	टाटा	निरमा	ताल	आशीर्वाद	अंकुर गोल्ड	पतंजलि	
एमआरपी (रुपए), प्रति केजी		18/1	28/2	18/1	17/1	20/1	12/1	
पैकिंग	3	2.5	2.5	2	2	3	2	
मार्किंग	3	2.5	2.5	3	2.5	3	3	
कुल वजन	3	3	3	3	3	3	3	
नमी	7	2.87	4.06	7.0	3.5	5.53	2.31	
पानी में अघुलनशील	7	7.0	7.0	6.97	7.0	7.0	6.79	
पानी में घुलनशील (एलएसीएल के अलावा)	8	7.1	7.26	5.92	5.92	1.6	5.97	
कैल्शियम	3	2.82	2.01	2.91	2.1	2.64	1.74	
मैग्निशियम	3	1.26	1.92	2.88	2.52	2.52	2.16	
सल्फेट	3	2.7	2.82	1.83	2.19	2.79	1.89	
सोडियम क्लोराइड	20	19.7	19.38	17.8	18.78	17.76	18	
एल्कालीनिटी	6	4.87	5.37	4.2	4.92	4.92	4.56	
आयोडीन	20	19.89	17.64	15.73	17.90	18.03	17.93	
कण आकार	4	4	4	3.94	4	3.31	3.91	
लेड	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
आर्सेनिक	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
भौतिक अवलोकन	5	5	5	5	5	5	5	
कुल स्कोर	100	90	89	87	86	85	83	

\* टेबल सॉल्ट Rating: >90 – बहुत अच्छा \*\*\*\*\*, 71–90– अच्छा \*\*\*\*, 51–70– ठीक \*\*\*, 31–50– बुरा \*\*, अप दू. 30 – बहुत बुरा \*

### ◆ परीक्षण रिपोर्ट के मुख्य निष्कर्ष

- परीक्षण के परिणामों के मुताबिक निरमा नमक को किफायती ब्रांड करार दिया गया है। जो कि गुणवत्ता युक्त होने के साथ ही कीमत के अनुरूप किफायती भी है।
- रिफाइन कैटेगरी में टाटा और निरमा में सबसे अधिक सोडियम पाया गया। ब्रांड फ्रेश एंड प्योर, सोडियम क्लोराइड की मात्रा के मानकों पर खरा नहीं उतरा।
- रिफाइन कैटेगरी में आयोडीन सबसे ज्यादा टाटा, टाटा आई शक्ति में पाया गया।
- प्रोपराइट्री ब्रांड सफोला कम सोडियम व टाटा कम सोडियम भी अपने दावों में फेल हुए हैं। सफोला दावे (35.3 प्रतिशत) से अधिक 36.77 प्रतिशत सोडियम कैरी

करता है। और टाटा सोडियम 33.2 प्रतिशत का दावा करता है, जबकि उसमें 37.38 प्रतिशत पाया गया।

- फ्रेश एंड प्योर, पतंजलि, नमी के मानकों पर खरा नहीं उतरता, जबकि रिफाइन ब्रांडों में ताल ने 0.03 प्रतिशत के साथ सबसे अधिक अंक प्राप्त किए हैं।
- अंकुर गोल्ड, फ्रेश एंड प्योर “पानी में घुलनशील पदार्थ (एनएसीएल के अलावा)” में फेल हो गए, जबकि ये आईएसआई मार्कड है।
- टाटा नमक प्लस (डबल फॉर्टीफाइड) में मानकों से मुकाबले सामान्य मात्रा (14.83 फिसदी) में आयोडीन तत्व पाया, तथा आयरन निर्धारित मात्रा (850–1100) एमजी/केजी से कम (674.77, एमजी/केजी) पाई गई, अर्थात यह अपने दावा में खरा नहीं उतरे।

प्रदर्शन के स्कोर							
आयोडीनयुक्त नमक		आयोडीन युक्त नमक				आयोडीनयुक्त और कम सोडियम	
	टाटा आई भाक्ति	फ्रेश एंड प्योर	कैच (टेबल सॉल्ट)	स्पेंसर्स	रियलायंस सिलेक्ट	सफोला (कम सोडियम)	टाटा (कम सोडियम)
	14/1	17/1	25/0.2	16/1	18/1	31/1	32/1
	2.5	2	3	2.5	2	3	3
	2.5	3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	3	3	3	3	3	3	3
	2.82	2.17	6.90	6.79	6.85	6.99	6.88
	7.00	7.0	4.73	7.0	7.0	3.36	6.48
	1.6	1.6	7.65	7.05	1.6	छ।	छ।
	1.83	2.01	2.82	2.16	2.46	2.64	2.82
	2.4	1.92	2.76	2.64	2.64	2.76	2.28
	2.46	1.98	2.77	2.43	2.73	3	2.76
	13	6.0	18.38	18.42	13.60	12.00	6
	4.56	5.46	5.37	4.92	4.92	4.02	5.46
	19.0	14.93	18.03	15.80	14.17	20.0	14.36
	3.82	3.99	4	3.8	3.77	3.65	3.85
	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
	5	5	5	5	5	5	5
	76	65	92	89	77	83	75

### आयरन फोर्टीफाइड नमक

अगर डॉक्टर के मुताबिक आपको अगर आयरन के वैकल्पिक स्रोत को लेने की सलाह दी गई है। या फिर खाने के माध्यम से अधिक आयरन लेने को कहा गया है, तो उसे उम्र और लिंग के अनुसार निम्नलिखित मात्रा में लेनी चाहिए।

#### शिशु

0-6 महीने- 0.027 मिलि. ग्राम  
 7-12 महीने - 11 एमजी  
 बच्चे  
 1-3 साल - 7 एमजी  
 4-8 साल- 10 एमजी

#### पुरुष

9-13 - 8 एमजी  
 14-18- 11 एमजी  
 19 से ऊपर- 8 एमजी

#### महिला

9-13 - 8 एमजी

14-18 - 15 एमजी

19-50 साल- 18 एमजी

51 साल से ऊपर -8 एमजी

गर्भवति- 27 एमजी

लैक्टेशन, 14-18 - 10 एमजी

लैक्टेशन, 19 साल से ज्यादा-9 एमजी