

# सफ़ेद या ब्राउन ब्रैड: किसे करेंगे नाश्ते में शामिल!



## ब्राउन और व्हाइट ब्रैड

पूरे विश्व में लगभग हर देश में ब्रैड किसी न किसी रूप में खाई जाती है। दुनियाभर में ब्रैड के अलग-अलग प्रकार मिलते हैं— जैसे टॉरटिला, चपाती, बेग्यूटेस, सियाबाता। हर देश ने अपनी संस्कृति और आदतों के अनुसार ब्रैड को भी ढाल लिया है। भारत में ब्रैड का सफर सबसे पहले ब्रिटानिया ने साठ के दशक में मुंबई में सेमी-ऑटोमैटिक ब्रैड प्लांट लगाकर किया था। इसकी बढ़ती मांगों को देखते हुए ब्रिटानिया को टक्कर देने के लिए आर्यन, मॉर्डन ब्रैड, डब्ल्यूबीसी ब्रैड (वेस्टर्न इंडिया बेकर्स प्रा. लि.) भी मैदान में उतर गए। कम कीमत और झटपट खाने लायक होने के कारण ब्रैड की लोकप्रियता काफी बढ़ गई। लेकिन भारत में इसे उतनी लोकप्रियता नहीं मिली यह अभी भी चपाती, पूरी और चावल जैसे मुख्य भोजन का स्थान नहीं ले सकी। ब्रैड जल्द खराब होने वाला भोज्य पदार्थ

है, जो अधिक से अधिक 72 घंटों तक खाई जा सकती है इसलिए सरकार ने ब्रैड बनाने वाली कंपनियों को यह हिदायत दी कि उन्हें पैकेट पर तारीख, समय और उसकी एक्सपायरी डेट लिखना जरूरी है। यही वजह है कि जब भी कोई कंपनी ब्रैड तैयार करती है उसकी कोशिश होती है कि वह जल्द से जल्द लोगों तक पहुंच जाए ताकि वह खराब न हो।

ब्राउन ब्रैड मुख्य रूप से गेहूं के सम्पूर्ण भाग से बनता है। कई बार इसमें गहरा भूरा रंग मिलाया जाता है या फिर कॉफी का इस्तेमाल किया जाता है।

ब्रैड का यह तुलनात्मक परीक्षण कार्यक्रम आईएस: 1483-1988, एफएसएसए और अन्य संबद्ध मानकों के आधार पर किया गया है। ब्राउन ब्रैड के लिए कोई भी भारतीय तय मानक नहीं है फिर भी यहां ब्राउन ब्रैड को इससे संबद्ध अन्य मानकों एवं

कंपनियों के दावे के आधार पर तुलना की गई है।

## पैकेजिंग

भारतीय मानक के अनुसार ब्रैड पैकेट में बंद, साफ-सुथरी और अच्छी तरह कटी हुई होनी चाहिए। व्हाइट ब्रैड के सभी परीक्षित ब्रांड सैंपल को 3 में से 2.1 अंक मिले और ब्राउन ब्रैड के सभी ब्रांड को 3 में से 3 अंक प्राप्त हुए।

ब्राउन और व्हाइट दोनों प्रकार के ब्रैड की पैकिंग पॉली पैक की गई है लेकिन सभी व्हाइट ब्रैड पॉली पैक गर्म करने वाली प्रक्रिया के जरिए सील किया गया है इस प्रकार की पैकिंग उपभोक्ताओं की सेहत के लिए सुरक्षित नहीं है। जबकि ब्राउन ब्रैड के पॉली पैक को कंपनी के नाम के साथ टेप से चिपकाया गया था जिसे खोलकर दोबारा सील नहीं किया जा सकता। जिस कंपनी ने पॉली पैक को गरम करके सील करने की प्रक्रिया अपनाई उनके अंक काटे गए।

# तुलनात्मक परीक्षण

## मार्किंग

ब्रैंड के हरेक पैकेट के ऊपर नॉन टॉक्सिक और नॉनट्रांसफेरेबल इंक से निम्नलिखित चीजें लिखी होनी चाहिए—

1. सामग्री का नाम
2. निर्माता कंपनी का नाम और पता
3. यदि ट्रेड नाम है तो
4. पैक करने के दौरान ब्रैंड का वजन
5. कोई अन्य सामग्री जैसे विटामिन और खनिज, प्रिजर्वेटिव, आटे का कंडीशनर आदि
6. निर्माण की तिथि
7. मानक चिह्न
8. मूल्य
9. कब तक उपयोग करें/एक्सपायरी डेट

व्हाइट और ब्राउन ब्रैंड के सभी ब्रांड ने 5 अंक में से 4.5 अंक प्राप्त किए हैं।

न तो व्हाइट ब्रैंड और न ही ब्राउन ब्रैंड के किसी ब्रांड पर मानक (आईएस) मार्क नहीं था। ब्रैंड की पैकिंग की तारीख भी किसी ब्रांड के पैकेट पर अंकित नहीं थी क्योंकि भारतीय मानक में ब्रैंड के पैकिंग की तारीख के लिए कोई स्पष्ट दिशानिर्देश नहीं। लेकिन उपभोक्ताओं के दृष्टिकोण से ब्रैंड के प्रत्येक पैकेट के लेबल पर तारीख लिखी जा सकती है।

## कुल वजन

कानूनी माप-पद्धति (डिब्बाबंद वस्तुओं) नियम 2011, के अनुसार 300 ग्राम से 500 ग्राम के वजन में अधिकतम 3 प्रतिशत की छूट मिल सकती है और 500 ग्राम से 1000 ग्राम पर 15 ग्राम तक ही छूट मिल सकती है।

व्हाइट और ब्राउन ब्रैंड के सभी ब्रांड इस परीक्षण में खरे उतरे और उन्होंने 6 में से 6 अंक प्राप्त किए। परफेक्ट प्रीमियम ब्रांड की दो प्रकार की ब्रैंड व्हाइट और ब्राउन का वजन कम पाया गया लेकिन वह कानूनी माप-पद्धति के तय वजन की सीमा के अंदर ही थी।

## कच्चा फाइबर

इस फाइबर के जरिए यह मापा जा सकता है कि कितनी मात्रा में अपघनीय सेलुलोज, लिगनीन, पेंटोसन्स और खाद्य पदार्थ में मौजूद इस प्रकार के अन्य तत्व हैं। यूं तो इस प्रकार के खाद्य पदार्थ ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं होते हैं लेकिन लगातार इसे खाने से आंतों के मार्ग में सिकुड़ने होने लगती है। भारतीय मानकों के अनुसार व्हाइट ब्रैंड में कच्चा फाइबर वजन में 0.5 प्रतिशत से अधिक नहीं होना चाहिए।

व्हाइट ब्रैंड के सभी ब्रांड कच्चे फाइबर के परीक्षण में खरे उतरे। गोल्डन ताज़ा प्रीमियम (0.35 प्रतिशत) में सबसे अधिक कच्चा फाइबर पाया गया इसके बाद परफेक्ट प्रीमियम (0.30 प्रतिशत) और हार्वेस्ट गोल्ड प्रीमियम (0.28 प्रतिशत) इसके बाद सबसे अधिक कच्चे फाइबर वाले ब्रैंड पाए गए। ब्राउन ब्रैंड की श्रेणी में गोपाला (0.94 प्रतिशत) में सबसे अधिक कच्चा फाइबर पाया गया जबकि परफेक्ट प्रीमियम (0.87 प्रतिशत) में सबसे कम था।

## अल्कोहलिक एसिटिडी (As H2S04)

यह ब्रैंड के कुल उपयोग का समय तय करता है। ऐसा माना जाता है कि इसकी कम मात्रा एक अच्छा ब्रैंड होने का प्रमाण है।

व्हाइट ब्रैंड के सभी परीक्षित ब्रांड में परफेक्ट प्रीमियम (0.070

प्रतिशत) में सबसे अधिक अल्कोहलिक एसिटिडी पाई गई और ब्रिटानिया (0.049 प्रतिशत) में सबसे कम। ब्राउन ब्रैंड की श्रेणी में परफेक्ट प्रीमियम (0.075 प्रतिशत) में इसकी सबसे उच्च मात्रा और इंग्लिश अवन (0.042 प्रतिशत) में सबसे कम पाई गई।

## उन्नत बनाने के लिए (पोटेशियम ब्रोमेट/आयोडेट)

पोटेशियम ब्रोमेट और पोटेशियम आयोडेट, आटे को और उन्नत बनाने के लिए व्यापक रूप से इस्तेमाल होता है। इसका मतलब है कि पोटेशियम ब्रोमेटेड ब्रैंड की गुणवत्ता को और बेहतर बनाने के लिए उपयोग में लाया जाता है और बड़े पैमाने पर बेकरी उद्योग इसका इस्तेमाल करते हैं। इंसानों के लिए यह कैसरकारी हो सकता है। कई देशों में तो ब्रैंड में इसके इस्तेमाल पर पाबंदी लगी हुई है। भारतीय मानकों के अनुसार पोटेशियम ब्रोमेट और पोटेशियम आयोडेट की मात्रा व्हाइट ब्रैंड के प्रति किग्रा. आटे में 50 मिग्रा. से अधिक नहीं होनी चाहिए।

यह उपभोक्ताओं के लिए खुशी की बात हो सकती है कि परीक्षित ब्रैंड के किसी भी ब्रांड में पोटेशियम ब्रोमेट की मात्रा नहीं पाई गई। परीक्षण के दौरान व्हाइट ब्रैंड में पोटेशियम ब्रोमेट और पोटेशियम आयोडेट की आवश्यकता महसूस की गई। ब्राउन ब्रैंड में बॉन हार्ड फाइबर (68.6मिग्रा./प्रति किग्रा.) में पोटेशियम आयोडेट तत्व सबसे अधिक और हार्वेस्ट गोल्ड हर्टी ब्राउन (40.9मिग्रा./किग्रा) में सबसे कम पाया गया।

## प्रोटीन

खाने में प्रोटीन सभी आवश्यक पोषक तत्वों में से एक है। यह कोशिकाओं के रख-रखाव, वृद्धि और

## परीक्षित ब्रांड

कंस्यूमर वॉयस ने दस प्रचलित व्हाइट एवं ब्राउन ब्रैंड का परीक्षण किया है जिनके नाम निम्नलिखित हैं।

ब्रांड / व्हाइट ब्रैंड	रैंक	प्रोटीन:	कार्बोहाइड्रेट:	क्रूड फाइबर:	सेंसरी टैस्ट
ब्रिटानिया	2	7.46	52.62	0.26	21.81
बॉन प्राइम टाइम	5	7.96	52.13	0.25	19.05
हार्वेस्ट गोल्ड प्रीमियम	3	7.06	52.83	0.28	23.85
गोल्डन ताजा प्रीमियम	1	6.46	53.16	0.35	25.11
परफेक्ट प्रीमियम	4	5.90	56.94	0.30	22.95
ब्रांड / ब्राउन ब्रैंड	रैंक	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	क्रूड फाइबर	सेंसरी टैस्ट
परफेक्ट प्रीमियम	1	8.47	54.51	0.87	22.20
बॉन हाई फाइबर	2	9.20	49.68	0.93	22.05
हार्वेस्ट गोल्ड हर्टीब्राउन	1	8.31	50.54	0.88	23.16
गोपाला	3	8.58	51.08	0.94	18.75
इंग्लिश अवन	2	9.03	50.96	0.90	21.06

मानव शरीर की विभिन्न प्रक्रियाओं में आवश्यक भूमिका निभाता है। जैसे भारतीय मानक के अनुसार ब्रैंड में प्रोटीन की मौजूदगी के लिए कोई स्पष्ट निर्देश नहीं है लेकिन यह हो तो बेहतर है। ब्रैंड की दोनों श्रेणियों में इसकी मात्रा 6.46–9.20 प्रतिशत (10 अंकों में से) के बीच रही। व्हाइट ब्रैंड की श्रेणी में परफेक्ट प्रीमियम में सबसे कम 3.96 प्रतिशत प्रोटीन की मात्रा पाई गई।

## कार्बोहाइड्रेट

यह शरीर में ऊर्जा का सबसे बेहतर स्रोत माना जाता है क्योंकि यह काफी तेज़ी से ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाता है। यह शक्कर का प्रकार है जो शरीर में परिचालित होती है और अपना काम करती है और ब्रैंड में इसकी मात्रा सबसे अधिक पाई जाती है।

दोनों श्रेणियों में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 47.38–56.94 प्रतिशत के बीच पाई गई। परफेक्ट प्रीमियम व्हाइट ब्रैंड

में सबसे अधिक कार्बोहाइड्रेट तत्व और ब्रिटानिया में (47.38 प्रतिशत) सबसे कम मात्रा पाई गई।

## नमी

खाद्य पदार्थों के कणों में पाई जाने वाली नमी से यह पता चलता है कि उसमें पानी का उपयोग किया गया है या नहीं। जैसे भारतीय मानकों के अनुसार ब्रैंड में नमी की मात्रा की कोई तय सीमा नहीं है फिर भी जितनी कम होगी वह ब्रैंड उतनी ही अच्छी मानी जाएगी।

सभी ब्रैंड में नमी की मात्रा 37.54 प्रतिशत से लेकर 39.61 प्रतिशत के बीच पाई गई।

## संवेदी परीक्षण

यह सबसे ज़रूरी मानक है जिसे पैनेल ने सूक्ष्म परीक्षण एवं सुझावों के आधार पर किया है। चूंकि उपभोक्ता उत्पादों का चुनाव खुली दुकानों से काफी बारीकी से करते हैं जो किसी

ब्रांड को उसकी कीमत से ज्यादा उसकी स्वीकृति या अस्वीकृति तय करती है। किसी उत्पाद की खपत के अनुसार हमने सम्पूर्ण संवेदी परीक्षण को अंजाम दिया। हमने रंग एवं रूप, बनावट, स्वाद और सम्पूर्ण स्वीकार्यता के आधार पर संवेदी परीक्षण किया। ये परीक्षण प्रयोगशाला में पैनेल के सदस्यों के साथ प्रशिक्षित विशेषज्ञों की निगरानी में किया गया है।

व्हाइट ब्रैंड की श्रेणी में गोल्डन ताजा प्रीमियम को पैनेल ने सबसे अधिक पसंद किया और इसके बाद हार्वेस्ट गोल्ड प्रीमियम और परफेक्ट प्रीमियम ब्रैंड पसंद किए गए। बॉन प्राइम टाइम को सबसे कम लोगों ने पसंद किया। ब्राउन ब्रैंड में क्रमशः हार्वेस्ट हर्टी ब्राउन परफेक्ट प्रीमियम और बॉन हाई फाइबर पसंद किए गए वहीं गोपाला सबसे कम पसंद आई।

## सूक्ष्मजीव परीक्षण

किसी भी खाद्य पदार्थ के लिए सूक्ष्मजीवी परीक्षण काफी गंभीर मुद्दा है क्योंकि इससे कई प्रकार की बीमारियां होने की संभावना होती है। हमने यह परीक्षण कुल प्लेट काउंट और खमीर एवं फफूंद की संख्या के आधार पर किया है। लेकिन भारतीय मानक में सूक्ष्मजीव परीक्षण को अनिवार्य नहीं माना गया है।

गोल्डन ताजा प्रीमियम (173 सीएफयू/जी) में सबसे कम संख्या में माइक्रोब्स पाए गए जिससे पता चलता है कि इसके निर्माण के दौरान काफी साफ-सफाई बरती गई है। परफेक्ट प्रीमियम (323 सीयूएफ/जी) में सारे ब्रांड की तुलना में सबसे अधिक प्लेट काउंट पाए गए। दोनों श्रेणियों के इस ब्रांड के ब्रैंड में खमीर और फफूंदों की संख्या 10 सीयूएफ/जी पाई गई।

## व्हाइट एंड ब्राउन ब्रैंड का तुलनात्मक परीक्षण स्कोर

ब्रांड पैरामीटर	सफेद ब्रैंड						ब्राउन ब्रैंड					
	वजन %	गोल्डन ताजा प्रीमियम	ब्रिटानिया	हॉवैस्ट गोल्ड प्रीमियम	परफेक्ट प्रीमियम	बॉन प्राइम टाइम	हॉवैस्ट गोल्ड हर्टी ब्राउन	परफेक्ट प्रीमियम	बोन हार्ड फाइबर	इंग्लिशा अवन	गोपाला	
मूल्य/कुल वजन, रु.		22/700	21/750	20/780	22/700	24/750	13/380	17/350	18/400	17/380	35/400	
प्रति 100 ग्राम यूनित मूल्य		3.14	2.8	2.56	3.14	3.2	3.42	4.85	4.5	4.47	8.75	
चैकिंग	3	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	
मार्किंग	5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	
कुल वजन	6	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	
फिजियो कैमिकल टेस्ट	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
कच्चा फाइबर	6	4.2	3.12	3.36	3.6	3.0	4.92	4.83	5.37	5.1	5.46	
अल्कोहलिक एसिडिटी	3	2.6	2.75	2.57	2.46	2.7	2.75	2.4	2.59	2.85	2.41	
इम्यूल्सर्स	7	6.69	6.94	5.74	5.42	5.48	5.40	3.30	3.21	4.76	4.36	
प्रोटीन	10	6.46	7.46	7.06	5.9	7.96	8.31	8.47	9.2	9.03	8.58	
कार्बोहाइड्रेट	10	8.71	8.53	8.6	9.97	8.37	7.84	9.16	7.55	7.98	8.02	
नमी	8	5.16	5.47	5.18	5.92	5.29	5.0	6.92	4.97	5.52	5.41	
सूक्ष्मजीव परीक्षण	12	10.85	10.12	9.02	8.5	9.93	9.58	9.72	10.15	9.43	10.65	
संवेदी परीक्षण	30	25.11	21.81	23.85	22.95	19.05	23.16	22.2	22.05	21.06	18.75	
कुल जोड़	100	82.0	79.0	78.0	77.0	74.0	81.0	81.0	79.0	79.0	77.0	

रेटिंग: >90 – बहुत अच्छा \*\*\*\*, 71.90. अच्छा \*\*\*\*, 51.70. औसत \*\*\*, 31.50. खराब \*\*, 30 तक – बहुत खराब संवेदी परीक्षण: रंग और रूप, बनावट, स्वाद एवं सम्पूर्ण स्वीकार्यता।



# डबलरोटी: नाश्ते का चहेता विकल्प!

“गेहूं के साबुत दाने में कार्बोहाइड्रेट के अलावा विटामिन और खनिज पदार्थ भी होते हैं। मैदा बनाने की प्रक्रिया में कुछ कार्बोहाइड्रेट तो बच जाते हैं लेकिन विटामिन पूर्ण रूप से खत्म हो जाते हैं। इसी प्रकार गेहूं के दाने के बाहरी हिस्से में जिंक और अंदरूनी हिस्से में कैल्शियम नामक तत्व पाए जाते हैं। मैदा बनाने के कारण जिंक नष्ट हो जाता है और कैल्शियम रह जाता है। इस तरह जितने भी ज़रूरी और लाभदायक तत्व हैं वे नष्ट हो जाते हैं। डबलरोटी स्वाद में तो अच्छी लगती है लेकिन फाइबर रहित होने के कारण दांतों और हमारी पाचन प्रणाली के लिए हानिकारक भी है। बिना फाइबर के खाद्य पदार्थ दांतों में चिपक जाते हैं, जिसे दांत सड़ सकते हैं। इसके अभाव में भोजन कब्ज का भी कारण बनता है। एक सर्वेक्षण के अनुसार ज़्यादातर उन लोगों में ही कब्ज की शिकायत पायी गई, जो डबलरोटी का सेवन कर रहे थे।”

**ह**मारी दिनचर्या जिस तरह की हो गई है उससे नाश्ते का स्वरूप ही बदल गया है। अब कई घरों में मक्खन के साथ परांठे नहीं बल्कि ब्रेड परोसी जाने लगी है। पहले जहां ब्रेड का मतलब केवल मैदे से बनी ब्रेड होती थी वहीं अब कई प्रकार की ब्रेड बाजार में उपलब्ध हैं और अब लोगों की सेहत को देखते हुए आटे से बनी ब्राउन ब्रेड भी मिलती हैं। ऐसे में जो लोग सालों से व्हाइट ब्रेड खा रहे हैं उनके लिए अपनी आदत बदलना थोड़ा मुश्किल तो है। जब बात दोनों में से किसी एक के चुनाव की है तो सेहत को देखते हुए व्हाइट ब्रेड का मोह छोड़ना ही उचित होगा।

## ब्रेड का विकास

आदिमानव गेहूं के दानों को भिगोकर पत्थर पर पीस लेता था। फिर उस लुगदी को अंगारों या गर्म पत्थर पर सेंक लिया करता था। सभ्यता के विकास के साथ-साथ रोटी ने भी अपना रूप बदला और लुगदी की रोटी की जगह आज खमीर युक्त डबलरोटी ने ले ली है।

## ऐसे बनाते हैं

सर्वप्रथम आटे में साफ पानी मिलाकर गूंथा जाता है। गूंथने के बाद आटे को धातु की सतह वाली मेज पर रखकर एक महीन कपड़े से ढक दिया जाता है। इस बीच खमीर के कारण आटे

में खट्टापन आ जाता है और उसका ज़ायका भी कुछ अलग हो जाता है, साथ में कार्बन डाइऑक्साइड गैस भी बनती है, जो समूचे आटे को फुलाकर स्पंज की तरह हल्का कर देती है। यह गूंथा हुआ आटा यंत्रों से कांटे पर तुलता है तथा निर्धारित माप की लोईयों में बंट जाता है। मशीन द्वारा ये लोईयां डबलरोटी के आकार की ही बनाई जाती हैं। नीचे धातु का एक पात्र रहता है, जिसमें डबलरोटी गिरती जाती है। इन पात्रों को 450-500 डिग्री फारेनहाइट तक के तापक्रम वाली भट्टी में रख दिया जाता है। जब भट्टी में डबलरोटी सिंकती है तो इसके 40-50 मिनट बाद यह तैयार हो जाती

है। इस तैयार डबलरोटी को काटने के लिए बहुत सावधानी की आवश्यकता होती है। ज्यादा गर्म अवस्था में इसे पैक कर दिया जाए तो ठंडी पड़ने पर इसके सील जाने की आशंका रहती है और फफूंद उठ सकती है। अतः इसे प्रायः 90 डिग्री फारेनहाइट से 95 डिग्री फारेनहाइट तापक्रम पर ही पैक किया जाता है। उपभोक्ता अपने घर पर खरीदकर लाई हुई ब्रैड पर चाहे जैम, जैली या मक्खन लगाकर अपनी पसंद से खा सकते हैं।

## ब्रैड और सेहत

भारत में आधुनिक खाद्य पदार्थों के बढ़ते दुष्प्रभाव काफी चिंता का विषय हैं। बर्गर हो या पिज्जा का बेस, सैंडविच हो या पावभाजी सबमें आटे की डबल रोटी के ही विभिन्न रूपों का इस्तेमाल होता है। भारत का शायद ही कोई शहर होगा जहां आम आदमी की सुबह डबलरोटी के साथ शुरु न हो। हम भारतीयों को जैसे चाय की लत लगी हुई है वैसे ही डबलरोटी को सुविधाजनक मानकर आज हर घर में इस्तेमाल किया जा रहा है। जाने-अनजाने सब उसकी आदत के गुलाम बन गए हैं। खासकर शहरवासियों को बनी-बनाई रोटी यानी डबलरोटी से काफी लगाव है। डबलरोटी बनाने के लिए बारीक आटा या मैदे का इस्तेमाल किया जाता है।

## बच्चों से बचाएँ

बच्चों को ब्रेकफास्ट में टोस्ट, लंच में सैंडविच और डिनर में बर्गर न दिया जाये। क्योंकि डबलरोटी उनके बच्चों की सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है। गेहूँ का आटा गूंधने पर उंगलियां आसानी से साफ हो जाती है जबकि मैदा आपकी उंगलियों पर बुरी तरह से चिपक जाता है, काफी रगड़ने



पर ही छूटता है। इसी तरह डबलरोटी की मैदा आपके और आपके बच्चों की आतों की अंदरूनी कोमल झिल्ली पर चिपक जाती है। उसकी स्वाभाविक क्रियाओं को रोक देती है। आसानी से बाहर नहीं निकलती। अगली बार खाना खाने पर आतों में पहले से पड़ी मैदा और चिपक जाती है जो आगे चलकर बड़ी-बड़ी बीमारियों का कारण बनती है।

## नमक की मात्रा

कहीं ब्रैड (डबलरोटी) के भुलावे में हम ज़रूरत से कहीं ज़्यादा नमक तो नहीं खा रहें हैं? ब्रैड रोल्स, डिनर रोल्स के माध्यम से दिन में कई बार

खाई जाने वाली ब्रैड है। 'सेंटर्स फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन' का यही मानना है कि दिन भर में हम जितना नमक अपने लिए लेते हैं, इसके बार-बार सेवन से अतिरिक्त नमक किसी न किसी रूप में हमारे शरीर में पहुंच रहा है। ब्रैड के एक स्लाइस का मतलब 230 मिलीग्राम नमक हो सकता है।

## ब्राउन ब्रेड:

भारत से लेकर विश्व के लगभग सभी देशों में डबलरोटी (ब्रैड) का उपयोग हो रहा है। अलग-अलग देशों में अलग-अलग पदार्थों से डबलरोटी तैयार की जाती है।

कहीं नमक मिले आटे से तो कहीं आलू, मटर, चावल या जौ का आटा मिलाकर इसे बहुत स्वादिष्ट बनाने का प्रयास किया जाता है। उपभोक्ता सुबह चाय के साथ डबलरोटी खाना पसंद करता है क्योंकि खाली चाय पीना अच्छा नहीं लगता इस प्रकार कितने ही अलग-अलग तरीकों से यह खाई जाती है।

## भूसी(चोकर) है गेहूं की जान

जब आटा गूंथने से पहले उसे अच्छी तरह छानकर चोकर एक तरफ रख दिया जाता था, तथा बाद में उसे पशुओं के चारे में मिला दिया जाता था उसे देखकर हमें यही लगता था कि हो न हो यह भूसी बहुत बेकार की ही चीज होगी। लेकिन समय बीतने के साथ पता चला कि यह भूसी तो बहुत काम की चीज है। आजकल गेहूं पिसवाने की प्रक्रिया के दौरान गेहूं के दाने की बाहर की चमड़ी उतार

दी जाती है, जाहिर है इससे आटे में पौष्टिक तत्वों की कमी हो जाती है। कई बार आटे की चक्कियों से लोग बिल्कुल सफ़ेद, बारीक आटे की मांग करते हैं इसलिये इन चक्की वालों ने इस तरह का सफ़ेद आटा तैयार करते वक्त निकली भूसी को अलग से जमा करना शुरू कर दिया, जिसे लोग केवल पशुओं को खिलाने के लिए ही खरीद कर ले जाया करते थे। लेकिन अब भूसी में पाए जाने वाले गुणों के बारे में जानकारी मिलने से लोग इसे खरीदने लगे हैं ताकि इसे बाद में बाजारी आटे में मिला सकें।

## कृत्रिम 'खनिज-विटामिन' औचित्यहीन

जिस तकनीक से डबलरोटी का निर्माण किया जाता है वह उसकी पौष्टिकता को पूर्ण रूप से नष्ट कर देती है। जबसे यह तथ्य साबित हुआ तभी से ही निर्माताओं ने डबलरोटी

बनाने के आटे में कृत्रिम विटामिन तथा खनिज पदार्थ मिलाने शुरू कर दिए हैं। जब पहले ही गेहूं के आटे में से सभी महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्व अलग कर दिए फिर बाद में उसी आटे में कृत्रिम विटामिन तथा खनिज पदार्थ मिलाने से क्या फायदा। यदि सही मायनों में गेहूं व आटे का फायदा उठाना है तो हमें डबलरोटी भूलकर अपनी ताकतवर रोटी को सुबह, दोपहर व शाम के भोजन में पूर्णतया शामिल करना चाहिए।

## बीमार कर सकती है ब्रैड!

वैसे तो कोई भी चीज जरूरत से अधिक खाने पर नुकसान हो सकता है और यह बात ब्रैड पर भी लागू होती है। ब्रैड सबके लिए अच्छी हो जरूरी नहीं क्योंकि इसकी वजह से थकान, सिर दर्द, कब्ज या डायरिया और जोड़ों में दर्द जैसी समस्या हो सकती है।

## ब्रैड के प्रकार

भारत में ब्रैड के कई प्रकार मिलते हैं, मीठी ब्रैड, हर्बल ब्रैड, बर्गर, बर्गर बन्स, पिज्जा बेस, पिटा ब्रैड आदि। लेकिन इन सबके अलावा भारत में एक और ब्रैड है जो काफी मशहूर है और वह है पाव। यह मैदे से तैयार होता है। महाराष्ट्र में मुख्य रूप से यह नाश्ते में खाया जाता है और लोग इसे पसंद भी करते हैं और इसकी लोकप्रियता देश के बाकी हिस्सों में तेज़ी से फैल रही है। अब यह दिल्ली, कोलकाता जैसे शहरों में कई दुकानों पर मिलने लगा है। सब्जियों के साथ इसका उपयोग एक साधारण ब्रैड की तरह ही होता है। इसे सब्जियों, ऑमलेट, पकौड़े, आलू के साथ खाया जाता है। खासतौर से वड़ा-पाव लोग काफी चाव से खाते हैं।

ब्रैड का इतिहास काफी पुराना है। पिछले 30,000 सालों से दुनिया में ब्रैड बनाई जा रही है। जितने प्रकार के ब्रैड हैं उसे बनाने का तरीका भी उतने ही प्रकार का है। कहीं इसे सेंका जाता है, कहीं भूना जाता है। कई जगहों पर यह खमीर के साथ तैयार की जाती है लेकिन कई बार बिना खमीर वाली ब्रैड भी बनती है जैसे माटज़ो। नमक, वसा, खमीर पैदा करने वाले तत्व और बेकिंग सोडा हरेक ब्रैड को तैयार करने में इस्तेमाल होता है लेकिन इसके अलावा दूध, चीनी, अंडे, मसाले जैसी चीजों से भी ब्रैड तैयार की जाती है। कई बार ब्रैड को केक के रूप में भी तैयार किया जाता है यानी उसमें सूखे मेवे, चॉकलेट चिप्स भी डाले जाते हैं और साथ ही फलों वाले स्वाद के लिए कद्दू और केले जैसे फल से भी इन्हें तैयार किया जाता है। अदरक वाली ब्रैड भी लोगों को काफी पसंद आती है।