



स्वाद और सेहत का संगम है सूरजमुखी तेल

घर में खाना पकाने के लिए आमतौर पर रिफाइन्ड तेल उपयोग में लाया जाता है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में सरसों के तेल का उपयोग अधिक किया जाता है। लेकिन पिछले कुछ समय में सूरजमुखी तेल लोगों के बीच काफी चलन में आया है। अब घरों की रसोई में यह तेल आसानी से देखने को मिलता है। जहां एक तरफ ये तेल कई पोषक तत्वों का पोषण मानव शरीर को देता है, वहीं इस तेल का स्वाद खाने को भी दुगना मजेदार बनाता है। बाजार में सूरजमुखी के तेल की खासा बड़ी रेंज मौजूद है, जहां कई नामी कंपनियों के ब्रांड आपको सूरजमुखी का तेल बाजार में बेचते हुए नजर आएंगे। इस तेल का उपयोग करना बेहद आसान है, वॉयस ने इस माह की अपनी तुलनात्मक रिपोर्ट में ऐसे ही 12 ब्रांडों का चयन किया। कौन सा ब्रांड है, सबसे सेहतमंद जानने के लिए पढ़िए ये रिपोर्ट।

खाद्य वेजिटेबल तेल लोगों के आहार में ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत के रूप में कार्य करते हैं, विशिष्ट पोषिक आवश्यकताओं की आपूर्ति करते हैं और महत्वपूर्ण कार्यात्मक विशेषताओं को प्रदान करते हैं। खाद्य तेलों में, सूरजमुखी तेल का उपयोग गहरे-तलने के लिए किया जाता है। तेल शोधन प्रक्रिया के माध्यम से खाद्य तेल एक्सप्रेस, विलायक परिष्कृत आदि, से परिष्कृत किया जाता है भारतीय मानक (आईएस 4277 रू. 2014) हालांकि तेल के विभिन्न ग्रेड निर्धारित करते हैं, पूरे देश में बड़ी मात्रा में उपलब्धता और बिक्री के कारण, वॉयस ने विभिन्न

लोकप्रिय ब्रांडों के सूरजमुखी तेलों के तुलनात्मक परीक्षण करने का निर्णय लिया। इसके लिए प्रस्तावित सूरजमुखी तेल के 12 लोकप्रिय ब्रांड बाजारों से खरीदे और एफएसएस विनियमन और भारतीय मानक आवश्यकताओं के अनुसार प्रयोगशाला परीक्षण किए।



श्रेणी	ब्रांड	प्रकार	अधिकतम खुदरा मूल्य (रुपए में)	वैद्यता	निर्माता/ विपरणकर्ता
1	जेमिनी	रिफाइन्ड	93	9 माह	जेमिनी इडिबल व फौट्स इंडिया प्रा.लिमि. ए.पी
2	सन ड्रॉप	रिफाइन्ड	195 (20 प्रतिशत अतिरिक्त मुफ्त)	6 माह	एग्रो टेक फूड्स लिमि. सिकंद्राबाद
3	फ्रीडम	रिफाइन्ड	109	6 माह	जेमिनी इडिबल व फौट्स इंडिया प्रा.लिमि. आंध्र प्रदेश
3	हेल्थ हार्ट	रिफाइन्ड	115	9 माह	हेल्दी हार्ट फूड्स, महबूबनगर, तेलंगना
4	सन रिच	रिफाइन्ड	98	9 माह	रुचि सोया इंडस्ट्रीज लिमि. मुंबई
4	गोल्ड ड्रॉप	रिफाइन्ड	108	9 माह	लेहिया इडिबिल ऑयल प्रा.लिमि. टीएस
4	नेचर फ्रैश	रिफाइन्ड	105	9 माह	कारगिल इंडिया प्रा.लिमि. नई दिल्ली
4	फॉरव्यून सनलाइट	रिफाइन्ड	95(115 बाकि देश में)	9 माह	अदानी विल्मर लिमि. अहमदाबाद
5	गोल्ड विनर	रिफाइन्ड	95 (टीएन), 107 (बाकि पूरे देश में)	9 माह	केलिश्वेरी रिफाइनरी प्रा. लिमि. चेन्नई
6	धारा	रिफाइन्ड	129(ऑफर प्राइज 90/-)	9 माह	मदर डेरी फूड्स एंड वेजिटेबल्स प्रा.लिमि. दिल्ली
7	डाल्डा	रिफाइन्ड (आयातित)	119	6 माह	बंज इंडिया प्रा. लिमि. मुंबई
8	सन प्योर	फिजिकली रिफाइन्ड (आयातित)	105	6 माह	एम के एग्रोटेक प्रा. लिमि. कर्नाटका





◆ पैकिंग

सूरजमुखी के तेल की पैकिंग खाद्य ग्रेड पैकिंग सामग्री की होना चाहिए, जो तेल के गुणों को प्रभावित नहीं कर पाए। इसके साथ ही उत्पाद की वैद्यता को बनाए रखे। सूरजमुखी तेल के सभी ब्रांडों को 1 लीटर की पाली पैक में पैक किया गया था।

◆ 1.2 मार्किंग

निम्नलिखित विवरणों को स्पष्ट रूप से और अमिट रूप से बैगों पर चिह्नित किया जाएगा।

1. नाम और व्यापार-नाम, प्रकार
2. निर्माता/पैकर का नाम और पता

3. निर्माता का बैच नंबर, महीना और वर्ष
 4. अरजेमोन तेल से मुक्त
 5. पोषण सूचना संबंधी जानकारी
 6. वैद्यता
 7. नेट वॉल्यूम / वजन
 8. मानक मार्क अगर कोई (एगामार्क)
 9. ग्रीन डॉट मार्क
 10. ग्राहक सेवा विवरण
 12. एफएसएसआई लाइसेंस नंबर
- सभी ब्रांडों ने अपने लेबल पर आवश्यक जानकारी दी है

◆ भौतिक रसायन परीक्षण

कुल वजन

लीगल मैट्रोलॉजी नियमों के मुताबिक टॉलेरेंस की अनुमति 1.5 प्रतिशत है। सनड्रॉप को छोड़कर सभी ब्रांड दावा किए गए मात्रा के ऊपर पाए गए।

रंग तत्व की उपस्थिति

खाद्य तेल अतिरिक्त रंग से मुक्त होना चाहिए, जांच के दौरान सभी ब्रांड अतिरिक्त रंग से मुक्त पाए गए।

कंज्यूमर वॉयस का सुझाव

शीर्ष प्रदर्शक
जेमिनी

सबसे किफायती ब्रांड
फ्रीडम, हेल्दी हार्ट

नमी और अघुलनशील अशुद्धियां

परिष्कृत तेल में नमी, 0.1 प्रतिशत से अधिक नहीं होना चाहिए। सूरजमुखी का तेल किसी भी प्रकार की अशुद्धियों से मुक्त होना चाहिए जो तेल में अघुलनशील है। सूरजमुखी तेल के सभी ब्रांड इस परीक्षण का पालन करते हैं।

एसिड वैल्यू

बीआईएस व एफएसएस विनियम के अनुसार यह 0.5 अधिकतम होना चाहिए। 1 ग्राम नमूना में मुपत एसिड को बेअसर करने के लिए आवश्यक एसिड मूल्य पोटेशियम हाइड्रॉक्साइड के मिलीग्राम की संख्या है। अधिक एसिड वैल्यू का मतलब तेल का सही में भंडारण नहीं किया गया। सभी ब्रांड सीमा के भीतर पाया गया।

फ्लैश प्वाइंट

वाष्पशील सामग्री का फ्लैश बिंदु सबसे कम तापमान है, जिस पर यह वायु में वाष्पीकृत हो सकता है। भारतीय मानक के अनुसार यह 250 डिग्री सेल्सियस से कम नहीं होना चाहिए। सभी ब्रांडों के फ्लैश बिंदु निर्दिष्ट सीमा के अनुसार पाए गए।

सपोनिफिकेशन वैल्यू

सपोनिफिकेशन वैल्यू एल्केली की निश्चित मात्रा है, जो सैपल की मात्रा को आंकने के लिए स्पॉनिफाई करती है। सपोनिफिकेशन मूल्य अन्य तेल / वसा की उपस्थिति का पता लगाने में मदद करता है। सूरजमुखी तेल का

सपोनिफिकेशन मूल्य 188 से 194 के बीच होना चाहिए। सभी ब्रांड्स सीमा के भीतर पाए गए।

अनसपोनिफिकेशन (मैटर)

अनसैपोनिफिएबल पदार्थ में उन पदार्थों को शामिल किया जाता है, जो वसायुक्त एसिड और सुखाने वाले तेलों में पाए जाते हैं, सामान्य वसा जैसे उच्च एलिफैटिक अल्कोहल, स्टेल्स, पिगमेंट्स, और हाइड्रोकार्बन घुलनशील होते हैं। सूरजमुखी तेल का उस अनसपोनिफिकेशन मैटर 1.5 प्रतिशत से अधिक नहीं होना चाहिए। सभी ब्रांड इस मानक में पास हुए।

आयोडीन मूल्य

आयोडीन मूल्य खाद्य तेलों के लिए एक गुणवत्ता परीक्षण है, जो कि वसा और तेलों की अनसुलतीता का एक उपाय है। सूरजमुखी तेल का आयोडीन मूल्य 100 से 145 के बीच होना चाहिए। आयातित तेल के लिए यह 118-141 होगा। डाल्डा व सनप्योर के अलावा बाकि सभी ब्रांड मानक आवश्यकता की सीमा के भीतर ही थे।

रेंसिडीटी

उत्पाद का भंडारण के दौरान खराब स्वाद, अशुद्धियों और नमी की उपस्थिति के कारण फैलावा होता है। इससे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना नहीं है, लेकिन उनके खराब स्वाद के कारण उपभोग के लिए अयोग्य है। सभी ब्रांड रेंसिडीटी मुक्त थे।



ब्रांड पैरामीटर	वेटेज (प्रतिशत)	जेमिनी	सनड्रॉप	फ्रीडम	हेल्दी हार्ट	सनरिच	
एमआरपी, प्रति लीटर (रूपए में)		93/87	195/195	109/81	115/81	98/79	
पैकिंग	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	
मार्किंग	3	3	3	3	3	3	
भौजिक रासायनिक परीक्षण							
कुल वजन	3	3	2.8	3	3	3	
घुलनशील अशुद्धि/नमी	4	4	3.84	3.36	3.52	2.72	
स्पोनिफिकेशन वेल्सू	5	4.5	4.18	4.17	3.87	3.58	
आयोडीन वेल्सू	5	3.78	3.71	3.93	3.29	3.64	
एसिड वेल्सू	4	3.8	3.84	4	3.56	3.96	
अनस्पोनिफिएबल मैटर	5	4.95	4.85	4.95	5.0	4.7	
रिफ्रेक्टिव इंडेक्स	5	4.7	4.4	4.85	4.4	4.7	
नॉन इडिबल ऑयल	6	6	6	6	6	6	
पलैश प्वाइंट	4	3.68	3.84	3.6	3.44	3.36	
एपलैटॉक्सिन	3	3	3	3	3	3	
पेस्टिसाइड	3	3	3	3	3	3	
भारी धामत	8	7.8	8	8	8	8	
सेंसिटीटी	5	5	5	5	5	5	
एटीऑक्सिडेंट	6	6.0	6.0	4.88	5.85	5.77	
सेचुरेटेड वसा	3	2.43	2.52	2.41	2.47	2.52	
पीयूएफए	5	4.53	4.20	4.5	4.59	4.65	
एमयूएफए	5	4.07	4.61	4.07	4.07	4.10	
ट्रांस वसा	3	3	3	3	3	3	
क्लरिंग मैटर	3	3	3	3	3	3	
हेक्सेन	4	4	4	4	4	4	
भौतिक व संवेनशील परीक्षण	6	5.0	4.7	4.7	5.0	4.7	
कुल स्कोर	100	94	93	92	92	91	

रेटिंग— >90 — बहुत अच्छा*****, 71-90— अच्छा*****, 51-70— सामान्य***, 31-50— ठीक**, अपटू 30 — बुरा*

तुलनात्मक परीक्षण

	गोल्ड ड्रॉप	नेचर फ्रैश	फॉरव्यून	गोल्ड विनर	धारा	डाल्डा	सनप्योर
	108/95	105/110	115/110	107/83	129/90	119/109	105/81
	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	3	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3	3
	3.84	3.68	3.68	3.2	3.84	3.84	2.72
	4.0	4.02	3.97	3.61	3.75	3.86	3.63
	3.65	3.12	2.99	3.47	3.03	1.50	1.25
	3.44	2.88	3.96	2.52	3.56	3.76	3.76
	4.8	4.8	4.75	4.8	4.75	4.7	4.75
	5	4.4	4.85	4.85	4.4	3.40	3.25
	6	6	6	6	6	6	6
	3.52	3.76	3.36	3.52	3.6	3.6	3.76
	3	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3	3
	7.88	8	8	8	8	8	8
	5	5	5	5	5	5	5
	4.30	6.0	5.34	5.67	3.38	5.31	6.0
	2.51	2.42	2.48	2.35	2.5	2.31	2.46
	4.59	4.39	4.19	4.31	4.61	4.40	4.52
	4.15	4.19	4.05	4.15	4.11	3.99	4.11
	3	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4
	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	5.0	4.7
	91	91	91	90	89	88	87

नोट- सनप्योर व डाल्डा आयात किए तेल हैं।



◆ गैर खाद्य तेल की मिलावट

अरजिंमोन ऑयल

अरजेमोन तेल सूरजमुखी तेल में अनुपस्थित होना चाहिए। किसी भी ब्रांड में यह तेल नहीं पाया गया।

आरंडी तेल

तेल की बढ़ती मांग के अनुसार, कई मामलों में सूरजमुखी के तेल में अन्य मिलावट वाले तेल जैसे पाम तेल, अरंडी का तेल और अन्य अदरक तेलों के साथ सूरजमुखी तेल में मिलावट पाई गई है। बहरहाल सभी ब्रांड केस्टर तेल से मुक्त पाए गए।

मिनरल तेल

मिनरल तेल उच्च रंगों के विभिन्न रंगहीन, बिना गंध, हल्के मिश्रणों में से है। सभी ब्रांड तेल से मुक्त पाए गए थे। किसी भी ब्रांड में सस्ते तेलों के साथ कोई मिलावट नहीं मिला।

अपवर्तक सूचकांक

खाद्य तेल में अशुद्धता का पता लगाने के लिए तेल का अपवर्तक सूचकांक इस्तेमाल किया जाता है। यह 1.4640–1.4691 के बीच होना चाहिए। आयातित तेल के लिए यह 1.461–1.468 होना चाहिए। सभी ब्रांड सीमा के भीतर पाए गए।

हेक्सैन

हेक्सैन का उपयोग विभिन्न प्रकार की वस्तुओं को शुद्ध

करने और डिग्रीसिंग के लिए, बीज से खाना पकाने के तेल निकालने के लिए किया जाता है। हेक्सैन 0.5 पीपीएम की पहचान सीमा तक किसी भी ब्रांड में नहीं मिला है।

एंटीऑक्सिडेंट – टीबीएचक्यू

एंटीऑक्सिडेंट्स अनुमोदित खाद्य एडिटिव्स हैं, जो खाद्य पदार्थों में बेहतर पोषक स्थिरता और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता के लिए भोजन के ऑक्सीडाइजेशन को रोकने के लिए डाले जाते हैं। एफएसएस विनियमन के अनुसार, टीबीएचक्यू एंटीऑक्सिडेंट 0.02 प्रतिशत या 200पीपीएम से अधिक नहीं होना चाहिए। सभी ब्रांड में यह सीमित मात्रा में पाया गया।

ब्यूटीलाटेड हाइड्रॉक्सीनसाओल (बीएचए)— किसी भी ब्रांड में यह तत्व नहीं पाया गया।

फैटी एसिड प्रोफाइल

सभी खाद्य तेल लगभग वसा वाले पदार्थ हैं, लेकिन विभिन्न प्रकार के फैटी एसिड का अनुपात अनुसार एक तेल दूसरे तेल से अलग होता है। एक औसत व्यक्ति को संतुष्ट वसा का सेवन ज्यादा नहीं करना चाहिए। संतुष्ट वसा खाने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है। यह आमतौर पर माना जाता है कि एलडीएल का उच्च स्तर आपके लिए दिल की बीमारी का खतरा बढ़ा सकता है।

असंतुष्ट वसा दो प्रकार के होते हैं – एमयूएफए (MUFA) और पीयूएफए (PUFA)

एमयूएफ (MUFA), खून में खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) का स्तर कम करते हैं और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) बढ़ाते हैं। पीयूएफ (PUFA), दोनों अच्छे और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं।

ट्रांस फैट

ट्रांस फैटी एसिड असंतुप्त वसीय है, जो हाइड्रोजनीकरण प्रक्रिया के माध्यम से अर्ध ठोस में परिवर्तित कर उत्पादित किया जाता है। ये असंतुप्त वसा हैं, हमारे खून में 'खराब' कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी बढ़ाता है। ट्रांस वसा किसी भी ब्रांड में नहीं मिला था।

अफलेटोक्सिन (बी 1, बी 2, जी 1, जी 2).

अफलेटोक्सिन एक प्रकार का विष है। जब जानवरों या मनुष्य इन यौगिकों का उपभोग करते हैं, तो वे गंभीर अवांछनीय स्वास्थ्य प्रभाव पैदा करते हैं। एफएलएस नियम 2011 के अनुसार अफलेटोक्सिन (30 पीपीबी) से अधिक नहीं होनी चाहिए। अफलेटोक्सिन आम तौर पर तेल के बीज के भंडारण की स्थिति और तेल बीज में मौजूद अवांछनीय नमी की वजह से विकसित होता है, जो अफलेटोक्सिन, सग्रहीत तेल के बीज में विकसित करने में सक्षम होता है। सभी अफलेटोक्सिन (अफलेटोक्सिन बी 1, बी 2, जी 1, जी 2) की जांच की गई है। लेकिन यह किसी भी ब्रांड में नहीं पाया गया।

भारी धातुओं

हमने लीड, कैडमियम, आर्सेनिक और पारा का परीक्षण किया। इन विषैले धातुओं को भी अपने उत्पाद के लिए एक अंतिम उत्पाद प्राप्त करने के लिए इको मार्क की आवश्यकता में शामिल किया गया है। उत्पाद के लिए बीआईएस मानक के एक हिस्से के रूप में इन्हें ध्यान में रखा गया है। लीड, एक संघयी जहर, या तो मिट्टी के माध्यम से या उत्पादन के दौरान तेल में प्रवेश करती है। यह शरीर में जम जाता है और मस्तिष्क, तंत्रिका कोशिकाओं, लाल रक्त कोशिकाओं और गुर्दे को अपरिवर्तनीय क्षति देता है। आर्सेनिक की बड़ी मात्रा में शामिल होने से जठरांत्र संबंधी लक्षण हो सकते हैं जैसे गंभीर उल्टी, उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा आदि। सभी ब्रांडों ने इस परीक्षण में अनुपालन किया और सभी परिणाम एफएसएस द्वारा निर्धारित सीमा के तहत पाए गए। मरकरी व कैडमियम भी निर्धारित सीमा में मिले।

कीटनाशकों का अवशेष

कीटनाशक कई पदार्थों का मिश्रण हैं, जिन्हें किसी भी कीट को रोकने, नष्ट करने, या कम करने के उद्देश्य से किया जाता है। कीटनाशक फसल, संरक्षण के लिए विशेष प्रकार

के उत्पाद हैं। सभी रासायनिक कीटनाशकों की जहर, प्रकृति और शरीर के ऊतकों में उनकी दृढ़ता से पर्यावरण और इंसानों के लिए लंबे समय तक खतरे पैदा होते हैं। ये खेती के दौरान उपयोग किया जाता है, लेकिन अंतिम उत्पाद में अनुपस्थित होना चाहिए। फीथोएट, फोरेट, ट्राइक्लोफोन, के टेस्ट में सभी ब्रांड सुरक्षित पाए गए।

भौतिक परीक्षण

ब्रांड्स का दिखावट, महक, भौतिक आंकलन (रिसिडीटी, मिलावट, नॉन इडिबल ऑयल, सेडीमेंट, ससस्पेंडेड, बाहरी पदार्थ, पानी, अतिरिक्त रंग व स्वाद) के अनुसार परीक्षण किया गया। जहां भौतिक आंकलन के परीक्षण में हेल्दी हार्ट, जेमिनी व डाल्डा शीर्ष स्थान पाया है।

मुख्य निष्कर्ष

- ब्रांड जेमिनी ने सभी ब्रांड्स के मुकाबले शीर्ष प्रदर्शन किया है।
- जेमिनी के बाद सनड्रॉप ने सभी ब्रांडों का परीक्षण किया।
- फ्रीडम व हेल्दी हार्ट सबसे किफायती ब्रांड्स आंके गए हैं।
- उपभोग के लिए अधिकतर ब्रांड उत्पाद की मानक आवश्यकताओं को पूरा करते हैं।
- हानिकारक पदार्थ जैसे कीटनाशक, अफलेटोक्सिन और ट्रांस वसा किसी भी ब्रांड में नहीं पाए गए। भारी धातुओं को दो ब्रांडों में पाया गया था, लेकिन निर्दिष्ट सीमाओं के अंदर थे।



◆ निष्कर्ष

परिणामों के मूल्यांकन के आधार पर, यह पाया गया है कि अधिकतर ब्रांड परीक्षण की न्यूनतम आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, लिहाजा, यह मानव उपभोग के लिए सुरक्षित माना जा सकता है। हालांकि कुछ भिन्नताएं थी, लेकिन वह निर्दिष्ट सीमाओं के तहत पाया गया। तेल को दोबारा गर्म करके इस्तेमाल करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। परीक्षण के परिणामों और कुल ग्रेडिंग के मूल्यांकन को ध्यान में रखते हुए, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि अधिकांश ब्रांड बहुत अच्छे श्रेणी में योग्य हैं और उन्हें एक सुरक्षित खाना पकाने के माध्यम के रूप में माना जा सकता है। ब्रांड डाल्डा और सनप्योर को उनके पैकिंग में उल्लेखित तेल का आयात किया गया था।

◆ खाने के लिए सबसे अच्छा तेल का मिलान कैसे करें

तीन फैंटी एसिड के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए तेलों के मिश्रण का उपयोग करना फायदेमंद होता है। सभी तेल एक दूसरे से अच्छे हैं, इसे हमेशा मिश्रित या रोटेशन द्वारा मिश्रित तेलों के संयोजन का उपयोग करना चाहिए, जैसे सरसों का तेल, मूंगफली का तेल, सोयाबीन तेल, सूरजमुखी तेल, राइस ब्रान का तेल ताकि आप सभी का लाभ उठा सकें। यह सुनिश्चित करने का एकमात्र तरीका है कि आप एक महीने में मूंगफली के तेल और फिर सूरजमुखी



कैसे परिष्कृत सूरजमुखी तेलों का परीक्षण किया गया

कंज्यूमर वॉयस ने एफएसएसआई विनियमन 2011 और भारतीय गानक आईएस 4277 2014 के अनुसार सूरजमुखी तेलों के 12 ब्रांडों का परीक्षण किया। प्रत्येक ब्रांड तेल को खुदरा बाजार से खरीदा गया था, जिनका परीक्षण एक एनएबीएल मान्यता प्राप्त प्रयोगशाला में किया गया।

परिष्कृत तेल – इस तरह के तेल को किसी भी निलंबित कणों, जहरीले पदार्थों, स्वाद के घटक, रंग और गंध को हटाने के लिए रसायनों के साथ शुद्ध किया गया है, जिससे साफ और शुद्ध तेल मिलता है।

तेल का उपयोग करें। मिश्रण तेल भी एक विकल्प है, यहां आप एक कंटेनर में विभिन्न तेलों को बराबर अनुपात लेते हैं और फिर इसका इस्तेमाल करते हैं। इस प्रकार आपको विभिन्न तेलों के लाभ मिलते हैं। आप अपने रसोई घर में दो या अधिक विभिन्न प्रकार के तेल भी रख सकते हैं जिसे आप विभिन्न प्रयोजनों के लिए उपयोग कर सकते हैं।

उपयोग करने की अवधि– सभी ब्रांडों ने 6–9 महीनों की अपनी शेल्फ लाइफ का उल्लेख किया गया है, इसलिए उपभोक्ताओं को इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि 5 लीटर क्षमता से बड़ा पैक खरीदने से पहले यह सुनिश्चित करें कि इसकी शेल्फ लाइफ पर्याप्त रहे, जो उपभोग की अवधि के भीतर स्थिर रहेगी।

प्रकाशन से पहले एक नीतिगत पॉलिसी के अनुसार निर्माताओं के लिए परीक्षण के परिणाम भेजे गए थे। डल्टा, स्वस्थ हार्ट, गोल्डड्रॉप, फ्रीडम, जेमिनी, प्रकृति फ्रेश, धारा और सनप्योर नाम से ब्रांडों ने कुछ मापदंडों पर अपनी टिप्पणी भेजी थी, जिसमें आवश्यक स्पष्टीकरण लेने के बाद जवाब दिया गया था। ब्रांड डाल्डा ने अपने फैंट्री परीक्षण के परिणाम अन्य प्रयोगशाला को भेजे। उन्होंने परीक्षा दोबारा आयोडीन मूल्य, एसिड वैल्यू और स्पॉनिफिकेशन मान के परिणामों की समीक्षा करने का अनुरोध किया। ऐसे में हमने उत्तर दिया है कि चूंकि दोबारा परीक्षण किया गया है, लिहाजा इस स्तर पर आगे के परीक्षण के लिए हमारे पास प्रकाशन को रोकना संभव नहीं है।