परीक्षण रिपोर्ट

च्यवनप्राश में चीनी ज्यादा स्वास्थ्य कम

विटामिन C की मात्रा में बहुत अंतर

भारत के लोकप्रिय स्वास्थ्य पूरक आहार, च्यवनप्राश को आयुर्वेदिक लाभ युक्त माना जाता है। बाजार में कई ब्रांड हैं। पर आप जितनी चीनी च्यवनप्राश में खाते हैं, क्या उससे होनेवाले नुक्सान की तुलना मे पोषण संबंधी लाभ पाते हैं?

इसमें क्या है

च्यवनप्राश चीनी, शहद, आंवला, घी, तिल का तेल और अन्य जड़ी बूटियों और मसालों का भूरे रंग का गाढ़ा और चिपचिपा मिश्रण है। चीनी और शहद इसमें उपस्थित 50 जड़ी बूटियों के अवशोषण को बेहतर करता है। चीनी एक परिरक्षक के रूप में भी कार्य करती है। यह मिश्रण आयुर्वेदिक ग्रंथों में दिए गए निर्देशों के अनुसार तैयार किया जाता है।

पिछले 4000 वर्षों से खाया जा रहा यह हर्बल उत्पाद एक साथ खट्टा, मीठा और मसालेदार स्वाद देता है। दावा किये लाभों में उम्र बढ़ने में देरी, दीर्घायु को बढ़ाना और पाचन में सुधार शामिल हैं।

च्यवनप्राश आमतौर पर सीधे खाया जाता है या गर्म दूध या पानी के साथ सेवन किया जाता है। इसे दिन में दो बार 1 छोटा चम्मच लेने की सिफारिश की जाती है। यह पांच साल से बड़े बच्चे को दिया जा सकता है। बच्चों के लिए यह खुराक चौथाई से आधा छोटा चम्मच होनी चाहिए।

संक्षेप में

- च्यवनप्राश के स्वास्थ्य दावों पर चीनी की अधिक मात्रा भारी पड़ती है
- जबकि लाभ विटामिन C की अधिक मात्रा की वजह से है वहाँ ताज़े फल विटामिन C के स्वस्थ स्रोत हैं

हमने क्या किया

हमने चीनी और विटामिन C की मात्रा का पता लगाने के लिए च्यवनप्राश की आठ ब्रांड का प्रयोगशाला में परीक्षण

किया। ये ब्रांड थे *डाबर च्यवनप्राश, डाबर च्यवनप्राश मिक्स्ड फ्रूट फ्लेवर, डाबर च्यवनप्रकाश शुगर फ्री, बैद्यनाथ च्यवनप्राश स्पेशल, बैद्यनाथ केसरी कल्प रॉयल च्यवनप्राश, झंडू सोना चांदी च्यवनप्राश प्लस, झंडू केसरी जीवन* और *ऑर्गेनिक इंडिया च्यवनप्राश*। दो उत्पादों *झंडू केसरी जीवन* और *डाबर च्यवनप्रकाश शुगर फ्री*, च्यवनप्राश में रूप में चिन्हित नहीं थे, लेकिन उन्हें इसी तरह की विशेषताओं के कारण शामिल किया गया है।

चीनी की अत्यधिक मात्रा

डाबर शुगर फ्री को छोड़कर सभी परीक्षित उत्पादों में 50% से अधिक चीनी थी। *झंडू केसरी जीवन* (जिसमें सबसे कम विटामिन C भी था) में अत्यधिक 69.9% चीनी थी, जबकि *ऑर्गेनिक इंडिया* 69.8% के साथ बहुत पीछे नहीं था। (*विस्तृत परिणामों के लिए तालिका देखें*)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के दिशानिर्देश के मुताबिक, चीनी प्रति दिन कुल ऊर्जा खपत की 10% से कम होनी चाहिए और आगे इसे 5% तक कम करने का अतिरिक्त लाभ होगा। अब, सामान्य बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) वाले वयस्क के लिए प्रति दिन चीनी की 5% मात्रा 25g (करीब 6 चम्मच) होती है। छिपी और आनुषंगिक चीनी इस मात्रा में शामिल है।

यदि आप *झंडू केसरी जीवन* या *ऑर्गेनिक इंडिया* का उपभोग करते हैं, तो रोज़ाना च्यवनप्राश की दो चम्मच (20 ग्राम) की सिफारिश खुराक पर आप स्वास्थ्य के नाम पर एक दिन में लगभग 14g चीनी खा जाएंगे। यह डब्ल्यूएचओ के 5% सुझाव को ध्यान में रखते हुए 25g प्रति दिन की सिफारिश के दैनिक भत्ता (आरडीए) के 50% से अधिक है।

विटामिन C महत्वपूर्ण क्यों है?

च्यवनप्राश में परंपरागत रूप से प्रमुख घटक के रूप में आंवला होता है। वास्तव में, उत्पाद के हर 100 g में 15g आंवला होता। यह विटामिन C समृद्ध आंवला ही है जिसे उम्र के प्रभाव को धीमे करने और प्रतिरक्षा को बढ़ाने वाला जैसे लाभकारी कई दावों का आधार माना जाता है। इसके अलावा, आहार में विटामिन C की कमी से स्कर्वी हो सकता है, जो सुस्ती, त्वचा पर चिकत्ते और श्लेष्मा झिल्ली से खून बहने जैसे लक्षणों वाली एक बीमारी है।

गुणवत्ता की जांच

घर पर च्यवनप्राश की गुणवत्ता की जांच करने के लिए पानी में एक चम्मच च्यवनप्राश डालें। इसे तुरंत डूबना चाहिए। कणों को पानी में नहीं फैलना चाहिए।

विटामिन C बहुत अस्थिर होता है और पकाने से एस्कॉर्बिक ऐसिड (विटामिन C का एक रूप) की मात्रा 60-75% कम हो जाती है, लेकिन आंवला में ऐसे पदार्थ होते हैं जो गर्म करने या सुखाने पर भी विटामिन C की नष्ट होने से आंशिक रक्षा करते हैं।

हमारे परीक्षणों ने दिखाया कि विटामिन C की मात्रा हर ब्रांड में काफी भिन्न है - *झंडू केसरी जीवन* में प्रति 100g में मात्र 33.4mg से लेकर *झंडु सोना चांदी* में 83.2mg है। डब्ल्यूएचओ एस्कॉर्बिक एसिड के 45mg की आरडीए की सिफारिश करता है।

लेबल के दावे

पैकेज पर लिखे कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

डाबर तीन गुना प्रतिरक्षा बढ़ाता है और खांसी और जुकाम से बचाता है

च्यवनप्राश: जांच परिणाम

ब्रांड/ मानक	रैंक	समग्र स्कोर[1] (%)	मूल्य / 500gm[2] (रु.)	चीनी मात्रा[3] (%)	चीनी (g/20g खुराक)	विटामिन C[4] (mg/100g)	विटामिन C (mg/20g खुराक)
डब्ल्यूएचओ दिशानिर्देश					RDA[5] of 25g[6]	RDA of 45mg	
झंडु सोना चांदी	1	99.7	161	59.9	11.98	83.2	16.6
डाबर मिक्स्ड फ्रूट	2	98.1	142	59.7	11.94	79.5	15.9
ऑर्गेनिक इंडिया	3	89.2	485	69.8	13.96	79.0	15.8
डाबर	4	88.8	142	59.6	11.92	60.0	12.0
बैद्यनाथ केसरी कल्प	5	79.4	285	62.9	12.58	47.0	9.4
बैद्यनाथ स्पेशल	6	72.9	145	66.1	13.22	39.2	7.8
झंडु केसरी जीवन	7	67.2	411	69.9	13.98	33.4	6.7
डाबर शूगरफ्री[7]			160	0.6	0.12	50.8	10.2
भार				60.0		40.0	

टिप्पणी

[1] तालिका में दिखाये अनुसार भार देकर समग्र स्कोर की गणना की गई है
[2] अधिकांश ब्रांड में 500g की कीमत दी गई है। दो *झंडु* उत्पादों में शुद्ध वजन 450g है लेकिन हमने 500g के लिए मूल्य की गणना की है
[3] चीनी मात्रा कम ही बेहतर है
[4] विटामिन C मात्रा अधिक ही बेहतर
[5] आरडीए = अनुशंसित दैनिक भत्ता
[6] चीनी के लिए, हम इसे कुल ऊर्जा खपत का 5% तक कम करने के लिए डब्ल्यूएचओ का सुझाव ले रहे हैं
[7] *डाबर शूगर फ्री* को समग्र स्कोर और रैंक नहीं दी गई क्योंकि चीनी वाले अन्य ब्रांड के साथ उसकी तुलना नहीं की जा सकती

सर्वश्रेष्ठ खरीदी

हम सर्वश्रेष्ठ खरीदी के रूप में *झंडु सोना चांदी च्यवनप्राश प्लस* की सलाह देते हैं क्योंकि इसमें तीसरी सबसे कम चीनी की मात्रा है, विटामिन C की मात्रा अधिकतम है और तुलनात्मक रूप से कीमत भी यथोचित है।

बैद्यनाथ प्रतिरोध और चयापचय गतिविधि बढ़ाता है और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमी करता है

झंडु स्मृति और एकाग्रता बेहतर करने में मदद करता है और दिमाग को सतर्क रखता है; एक चम्मच हर दिन आपको फिर से युवा महसूस कराता है

ऑर्गेनिक इंडिया फिर से जीवंत करता है और प्रतिरक्षा को बढ़ाता है

च्यवनप्राश के स्वास्थ्य लाभ के कुछ अन्य दावे इस प्रकार हैं कि यह:

- पाचन शक्ति में सुधार करता है, पेट में एसिड संतुलन करता है और कब्ज से राहत प्रदान करता है
- रक्त, लीवर और आंतों से विषाक्त पदार्थों को दूर करता है

- हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और कोलेस्ट्रॉल को कम करता है
- रक्तचाप को सामान्य करता है
- यौन क्षमता बढ़ाता है
- शरीर के चयापचय को सामान्य करके वजन घटाता है

दुष्प्रभाव

वैसे तो च्यवनप्राश सुरक्षित सिद्ध है और इसके न्यूनतम दुष्प्रभाव हैं, लेकिन किसी भी पूरक आहार को लेने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना बेहतर होता है।

- कुछ लोग इसे खाने के बाद पेट में जलन की शिकायत करते हैं। ऐसा होने पर, च्यवनप्राश लेने के बाद गर्म दूध पीने की सलाह दी जाती है।
- आंवला के कारण दस्त होना ऐसा ही एक और दुष्प्रभाव है।
- इसमें चीनी की काफी मात्रा होती है, अतः मधुमेह रोगियों को इसे डॉक्टर के मार्गदर्शन में लेना चाहिए।

भ्रामक लेबल

पोषण लेबल भ्रामक थे। घटकों को करीने से लिखने और स्थूल पोषक तत्वों (प्रोटीन, फेट, शर्करा) की मात्रा स्पष्ट रूप से दर्शाने के बजाय, सामग्री बेतरतीब दर्शाई हुई थी और प्रत्येक घटक के सामने वजन की मात्रा दी गई थी। चीनी की सेवन मात्रा की जैसी महत्वपूर्ण जानकारी का पैक पर स्पष्ट रूप से उल्लेख नहीं किया गया था।

ग्राहक साथी का निष्कर्ष

एलोपैथिक विशेषज्ञों का कहना है कि च्यवनप्राश छोटे बच्चों के लिए एक उपयोगी पूरक आहार हो सकता है जो स्कूल जाने से पहले सुबह नाश्ता नहीं करना चाहते। इससे उन बूढ़े, बीमार और पुनः स्वस्थ होते हुए व्यक्तियों को भी मदद मिल सकती है जिन्हें नियमित भोजन में रुचि नहीं रहती। फिर भी, मधुमेह या कैलोरी प्रति जागरूक, और चीनी के सेवन पर अंकुश रखने वाले लोगों को च्यवनप्राश खाने में सावधानी बरतनी चाहिए।

संतरे, आंवला और अमरूद जैसे फल विटामिन C के अच्छे स्रोत हैं। एक कप संतरे में सर्वाधिक विटामिन C मात्रा वाले च्यवनप्राश की एक दैनिक खुराक की तुलना में करीब दोगुना ज्यादा विटामिन C होता है। संतरे खाने का मतलब है कि आप करीब 3-6 चम्मच चीनी भी कम ले रहे हैं। इसके अलावा, संतरे में फाइबर जैसे अन्य पोषक तत्व होते हैं जो आपको लंबे समय तक तृप्त रखते हैं।

हमने परीक्षण कैसे किया

चीनी और विटामिन C मात्रा के लिए परीक्षण भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित खाद्य पदार्थ विश्लेषण पद्धति पुस्तिका में उल्लिखित मानक प्रोटोकॉल के अनुसार किया गया था।

च्यवनप्राश एक आयुर्वेदिक उत्पाद है, इसलिए न तो भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) और न ही भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) द्वारा निर्धारित कोई विश्लेषणात्मक मानक/विनिर्देश हैं।