

क्या आपको आलू चिप्स खाना चाहिए?

8 लोकप्रिय ब्रांडों की जांच से फैट और
नमक के चिंताजनक उच्च स्तर का पता चला है।
भारतीय मानक उदार और वैकल्पिक



Image : www.discover-dubai.ae/dining-out/friday-brunch

image : www.dreamstime.com

कुरकुरा। टेस्टी। आदत डालने वाला। टीवी देखते हुए या यात्रा करते समय आलू चिप्स का साथ आनंददायक होता है। चावल के भोजन पर ऊपर से कुरकुरापन देने में, और असमय भूख लगने पर अल्पाहार की तरह भी इसका इस्तेमाल होता है। किन्तु तले हुए आलू चिप्स बेशक अस्वास्थ्यकर हैं - अतिरिक्त फैट, अत्यधिक नमक होता है और व्यावहारिक रूप से इसमें कोई पोषक तत्व नहीं होते।

नमक, फैट और स्वाद

हमने फैट और नमक (सोडियम)* की मात्रा के लिए हमारी प्रयोगशाला में आलू चिप्स (सादा नमक वाले) के आठ लोकप्रिय ब्रांडों का परीक्षण किया। हमारे परीक्षण के निष्कर्ष चौंकाने वाले थे - अंकल चिप्स और रिलायंस सिलेक्ट दोनों ने हमारे स्वाद की परीक्षा में समान अंक प्राप्त किए लेकिन पहले वाले ब्रांड के चिप्स में बाद वाले की तुलना में लगभग दोगुना नमक था।

लेकिन अधिक फैट वाले ब्रांड अधिक स्वाद वाले निकले। स्वाद के

हिसाब से शीर्ष पर रहे तीन ब्रांडों - बालाजी वेफर्स, लेज क्लासिक और रियल वेफर्स - में सबसे अधिक फैट स्तर था।

भारतीय मानक उदार और वैकल्पिक क्यों हैं?

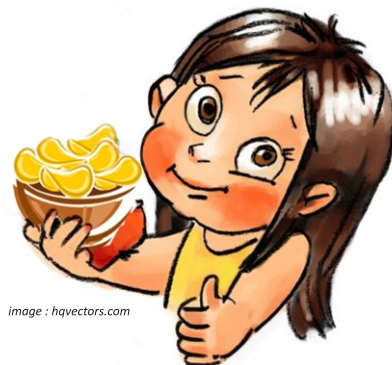
सभी आठ ब्रांडों में फैट और नमक की मात्रा भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) द्वारा निर्दिष्ट सीमा के भीतर क्रमशः 35g/100g और 2.5g/100g थी, फिर भी इससे पूरी कहानी का पता नहीं चलता। भारतीय मानक ब्यूरो के मानक अनिवार्य नहीं हैं। ब्रिटेन की खाद्य मानक एजेंसी (एफएसए) की सिफारिशों के अनुसार और राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एनआईएन) द्वारा भारतीयों के लिए निर्धारित आहार दिशानिर्देशों के अनुसार हमने फैट और नमक का चिंताजनक उच्च स्तर पाया।

आलू चिप्स सालों से बाजार में हैं। तो फिर, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) और भारतीय मानक ब्यूरो ने अब तक नमक और फैट के लिए अनिवार्य अधिकतम अनुमेय सीमा तय क्यों नहीं की है? भारतीय मानक ब्यूरो की सीमा अंतरराष्ट्रीय मानकों की तुलना में इतनी उदार क्यों हैं (जैसा नीचे तालिका में

* रिपोर्ट में दिखाये गये परिणाम सोडियम की मात्रा के लिए हैं। हम रिपोर्ट को कम तकनीकी और अधिक पाठक अनुकूल बनाने के लिए नमक शब्द का प्रयोग कर रहे हैं। सामान्य नमक का रासायनिक नाम सोडियम क्लोराइड है और इसमें 39% सोडियम और 61% क्लोराइड होता है।

चिप्स तथ्य

मूलतः आलू चिप्स का नुस्खा एक नाखुश ग्राहक को खुश करने के प्रयास में 1853 में साराटोगा सिंगर्स, न्यूयॉर्क में बनाया गया था जिसे लगा कि तले हुए आलू काफी मोटे थे। हताश होकर, रसोइए ने आलू को बहुत पतला काटा और कुरकुरा होने तक तला और अतिरिक्त नमक छिड़का। ग्राहक को यह डिश बहुत पसंद आयी!



देखा जा सकता है)? स्वास्थ्य मंत्रालय हमारे स्वास्थ्य के बारे में चिंतित क्यों नहीं है?

कमजोर भारतीय मानक

	खाद्य उत्पादों के लिए ब्रिटेन एफएसए की सिफारिश	आलू चिप्स के लिए भारतीय मानक ब्यूरो की सीमा
फैट	20g/100g	35g/100g
नमक	1.37g/100g*	2.5g/100g

*ब्रिटेन एफएसए के दिशानिर्देशों के अनुसार, सोडियम समकक्ष यानी 550 mg/100g से गणना

फैट की अधिक मात्रा

ब्रिटेन एफएसए का कहना है कि 3g - 20g/100g के बीच फैट की मात्रा स्वीकार्य और इससे अधिक ज्यादा है। एक को छोड़कर (बेकड किस्म) सभी ब्रांडों में, 30g/100g की तुलना में अधिक फैट पाया गया।

समस्याजनक ब्रांड: लेज क्लासिक और रियल वेफर्स में फैट की मात्रा सबसे अधिक - 35g/100g थी। एनआईएन के अनुसार बच्चों और किशोरों के आहार में फैट करीब 30-50g/दिन होना चाहिए। ये आलू चिप्स के प्रमुख उपभोक्ता हैं। इसका मतलब है कि लेज क्लासिक या रियल वेफर्स के 100g के पैकेट में दैनिक कोटा का लगभग 90% फैट होता है।

तली हुई चिप्स में बिंगो में फैट की सबसे कम मात्रा 30.8g/100g थी।

नमक की अधिक मात्रा

ब्रिटेन एफएसए के अनुसार 550mg/100g से अधिक की सोडियम मात्रा (यानी नमक की 1.37g/100g मात्रा) अधिक मानी जाती है। एक को छोड़कर सभी ब्रांडों में नमक स्तर इससे ऊपर था।

समस्याजनक ब्रांड: अंकल चिप्स में सबसे ज्यादा नमक 933mg/100g था। सबसे ज्यादा नमक में दूसरे नंबर पर

807mg/100g के साथ बिंगो था। एनआईएन के अनुसार, वयस्कों के लिए सिफारिश दैनिक भत्ता (आरडीए) 2400mg सोडियम है जो प्रति दिन 6g नमक (करीब एक चम्मच) के बराबर होता है। इसका मतलब है कि अंकल चिप्स के 100g के पैकेट में नमक के आरडीए का लगभग 40% शामिल होता है।

रिलायंस सिलेक्ट में नमक का स्तर न्यूनतम था। वास्तव में, इसमें लेबल पर अंकित की तुलना में 120mg/100g कम नमक पाया गया।

क्या यह नैतिक है?

दो ब्रांडों ने हमारे परीक्षणों की तुलना में लेबल पर नमक का काफी कम स्तर अंकित किया था। लेज क्लासिक के लेबल पर



विशेषज्ञ विचार

व्यस्त जीवन शैली की वजह से पैकेटबंद आहार लोकप्रिय होता जा रहा है। फिर भी, इसी जीवन शैली की मांग है कि तनाव और थकान से निपटने के लिए हम ताजा और पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाएं।

चिप्स हमें मुख्य रूप से फैट और नमक दे रहे हैं। आलू को उच्च तापमान पर तलने पर अन्य पोषक तत्वों का मान लगभग शून्य हो जाता है। कभी-कभार मुट्ठी भर चिप्स खाना हमारे स्वास्थ्य के लिए शायद नुकसानदायक ना हो, लेकिन नियमित रूप से खाना निश्चित रूप से होगा। जब स्वास्थ्यकर आहार विकल्प हैं, तो स्पष्ट रूप से अस्वास्थ्यकर आहार क्यों खाया जाए?



उर्वी अनंदकट, पोषण विशेषज्ञ

आलू चिप्स: जांच परिणाम

ब्रांड/मानक	रैंक	कुल स्कोर ² (%)	मूल्य/100g (Rs.) ⁴	नमक की मात्रा (mg/100g) ¹	लेबल पर अंकित नमक की मात्रा (mg/100g) ¹	फैट की मात्रा (g/100g) ³	लेबल पर अंकित फैट की मात्रा	संवेदी स्कोर
ब्रिटेन की खाद्य मानक एजेंसी (एफएसए)				अधिकतम 550mg/100g		अधिकतम 20g/100g		
रिलायंस सिलेक्ट	1	89	38.50	470	590	31.1	33.8	45
बालाजी वेफर्स	2	75	20.00	652	778	34.9	34.8	55
रियल वेफर्स	2	75	20.00	641	563	35.0	34.4	53
बिंगो	3	73	38.50	807	NM ⁵	30.8	34.8	51
पार्ले वेफर्स	4	71	33.30	795	NM	31.8	35.2	42
लेज क्लासिक	5	69	38.50	795	476	35.0	35.5	53
अंकल चिप्स	5	69	33.30	933	NM	31.3	37.5	45
लेज बेकड ⁶			50.00	750	NM	13.9	15.4	80
भार				40%		40%		20%

टिप्पणी

¹ हम नमक शब्द का उपयोग कर रहे हैं, लेकिन तालिका में दिए गए आंकड़े सोडियम मात्रा के लिए हैं।

² समग्र स्कोर की गणना कैसे की गई: ब्रांडों को सोडियम और फैट की मात्रा के लिए आपेक्षिक स्कोर दिया गया जिन पर समग्र स्कोर की गणना करते समय विचार किया गया। संवेदी स्कोर आकार, महक, बनावट (करारापन), स्वाद, तैलीय (स्पर्श और स्वाद में) और नमकीनी के लिए अंकों का औसत है। निम्नलिखित भार देकर समग्र स्कोर

गणना की गई: फैट - 40%, नमक - 40% और संवेदी - 20%

³ और ⁴ फैट और नमक के लिए, कम ही बेहतर

⁴ एमआरपी से मूल्य/100g की गणना की गई और पूर्णांकित किया गया

⁵ NM - उल्लेख नहीं

⁶ लेज बेकड को समग्र स्कोर और रैंक नहीं दिया गया क्योंकि यह बेकड उत्पाद है जिसकी अन्य 7 तले उत्पादों के साथ तुलना नहीं की जा सकती है

476mg/100g अंकित था लेकिन उसमें 795mg/100g था, जबकि रियल वेफर्स ने लेबल पर 563mg/100g अंकित किया था लेकिन 641mg/100g था।

(विस्तृत परिणामों के लिए तालिका देखें)

स्वास्थ्य निहितार्थ

न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित 2011 के अध्ययन के मुताबिक, आलू चिप्स खाने से कूल ड्रिक्स पीने की तुलना में अधिक वजन बढ़ता है। अधिक फैट वाले खाद्य पदार्थों को खाने से मोटापा, कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना और हृदय रोग का खतरा बढ़ना, टाइप 2 मधुमेह और यहां तक कि कैंसर हो सकता है। नमक की अधिक

सर्वश्रेष्ठ

सर्वश्रेष्ठ खरीदी

हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीदी समग्र स्कोर और कीमत पर निर्भर होती है, अतः बालाजी वेफर्स और रियल वेफर्स हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीदी हैं। उन्होंने अच्छा स्कोर किया है और सबसे महंगी तली चिप्स ब्रांड की तुलना में 50% सस्ते हैं तथा वे एक अच्छा पैसा वसूल हैं। लेज बेकड एक अन्य विकल्प है जिसने स्वाद और फैट मात्रा में अच्छा स्कोर किया और सोडियम मात्रा औसत थी। लेकिन इसकी कीमत बहुत अधिक है।

मात्रा अवांछनीय है, विशेष रूप से उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए जिससे स्ट्रोक और दिल की बीमारी हो जाती है।

स्वाद परीक्षण

बेकड किस्म को छोड़कर, हमारे द्वारा चखी ब्रांडों में से बालाजी वेफर्स 55% की औसत स्कोरिंग के साथ शीर्ष पर रहा। चखने वालों ने समग्र चिप्स को संतोषानक पाया, लेकिन खाने के बाद तैलीय स्वाद पसंद नहीं आया। रिलायंस सिलेक्ट स्वाद में पांचवें स्थान पर था क्योंकि यह फीका पाया गया। चखने वालों ने अंकल चिप्स को ज्यादा नमकीन और तैलीय पाया। पार्ले वेफर्स तालिका में सबसे नीचे रहा क्योंकि चखने वालों को लगा कि यह ठीक से तला हुआ नहीं था।

कुल वजन

सभी परीक्षित आठ ब्रांडों का औसत शुद्ध वजन तौल और माप (पैकेटबंद वस्तुएं) नियमावली, 1977 के मानकों के अनुसार पाया गया था। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि पैकेट पर वजन न्यूनतम 26g से लेकर अधिकतम 60g था और इन ब्रांडों का अधिकतम खुदरा मूल्य (एम.आर.पी.) 20 रुपये से लेकर 38.50 रुपये प्रति 100g था।

लेबलिंग जानकारी

सभी आठों ब्रांड पर लेबलिंग विवरण ठीक से दिया गया था। भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा दिए जाने वाला आईएसआई मार्क किसी भी ब्रांड पर नहीं था जो वैकल्पिक है। सभी ब्रांडों के लेबल पर फैट की मात्रा का उल्लेख किया गया था। हालांकि, आठ ब्रांडों में से केवल चार - बालाजी, लेज क्लासिक, रियल और रिलायंस सिलेक्ट ने लेबल पर नमक/सोडियम की मात्रा अंकित की थी।

क्या 'बेकड' बेहतर है?

"50% कम फैट" होने के रूप में विज्ञापित, लेज बेकड में परीक्षण पर 13.9g/100g यानी फैट की मात्रा सबसे कम थी - पैकेट पर अंकित 15.4% से भी कम। यह शानदार 80% स्कोरिंग के साथ स्वाद परीक्षण में भी शीर्ष पर रहा। हालांकि, लेज बेकड 100g के लिए 50 रुपये कीमत के साथ सबसे महंगा ब्रांड था। इसके अलावा, इसमें प्रति 100g में 750mg नमक था।

हमने परीक्षण कैसे किया

हमारी प्रयोगशाला ने फैट और नमक (सोडियम) मात्रा के लिए चिप्स का परीक्षण किया और पैकेट पर अंकित की तुलना वास्तविक मानों से की। इसके अलावा, 10 प्रशिक्षित पैनल सदस्यों ने ब्रांड को जाने बिना सात मानकों - आकार, महक, तैलीय (स्पर्श), तैलीय (स्वाद), नमकीन, बनावट (करारापन) और स्वाद के आधार पर चिप्स का मूल्यांकन किया



निर्माताओं के पते

लेज क्लासिक, लेज बेकड और अंकल चिप्स
पेप्सिको इंडिया, 3 बी, डीएलएफ कारपोरेट पार्क
'एस' ब्लॉक, कुतुब एन्क्लेव, फेज- III, गुडगांव - 122002
बालाजी
बालाजी वेफर्स प्रा. लिमिटेड
वाडी (वड), राजकोट
बिंगो
आईटीसी लिमिटेड,
37 जे एल नेहरू रोड,
कोलकाता - 700071

रिलायंस सिलेक्ट
विक्रेता: रिलायंस फ्रेश लिमिटेड
शेड नं. 77/80, इनियन निगम गोदाम
मानकोली नाका,
भिंवंडी, ठाणे - 421302
पार्ले
पारले प्रोडक्ट्स प्रा. लिमिटेड
वी.एस. खांडेकर मार्ग,
विले पार्ले पूर्व,
मुंबई - 400057
रियल
लक्ष्मी स्नेक्स प्रा. लिमिटेड
11, 12 आनंद औद्योगिक एस्टेट
बोरसद चोकडी, आनंद - 388001

परीक्षित ब्रांड

लेज क्लासिक, लेज बेकड, अंकल चिप्स, बालाजी सिम्पली साल्टेड वेफर्स, बिंगो, रियल वेफर्स, पार्ले वेफर्स और रिलायंस सिलेक्ट मस्ती ओए ब्रांडों का परीक्षण किया गया।

कार्रवाई के क्षेत्र

- आलू चिप्स में फैट और नमक की अधिक मात्रा के गंभीर स्वास्थ्य प्रभावों को ध्यान में रखते हुए भारतीय मानक ब्यूरो के मानकों को अनिवार्य बनाया जाना चाहिए।
- एफएसएसआई को ब्रिटेन के एफएसए द्वारा नमक न्यूनतम करने के लिए सुझाए प्रयासों पर ध्यान देना चाहिए।
- निर्माताओं को अनिवार्य रूप से लेबल पर नमक/सोडियम मात्रा की घोषणा और इस्तेमाल तेल का उल्लेख करना चाहिए।
- निर्माताओं को अपने ब्रांडों में फैट और नमक के स्तर को कम करने के लिए ठोस प्रयास करने चाहिए।
- भारतीय विज्ञापन मानक परिषद (एएससीआई) को आलू चिप्स जैसे अस्वास्थ्यकर खाद्य उत्पादों के सेलिब्रिटी विज्ञापन को रोकने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

ग्राहक साथी का निष्कर्ष

तले हुए आलू चिप्स फैट और नमक से भरे हुए हैं। लेज कैचलाइन: 'नो वन कैन ईट जस्ट वन' (कोई भी केवल एक पर रूक नहीं पाएगा), उनकी आदत पड़ने की प्रकृति को रेखांकित करता है। जंक फूड की लालसा से बचने के लिए समय पर पौष्टिक भोजन करना आवश्यक है। कभी-कभार या किसी मौके पर आलू चिप्स भले ही खाएं, बेहतर यही है कि उनसे पूरी तरह से बचें। आप अपने स्वास्थ्य की दिशा में अग्रसर होंगे।