खुला दूध करे सेहत को नुकसान

स्थानीय डेरी और ग्वालों से लिया दूध हमारे परीक्षण में फेल

भारत विश्व में दूध का सबसे बड़ा उत्पादक देश है। लेकिन, देश में उत्पादित दूध का केवल 25-30% संगठित डेरी क्षेत्र द्वारा बिक्री के लिए प्रोसेस और पैक किया जाता है। शेष दूध की स्थानीय खपत होती है या असंगठित क्षेत्र द्वारा अस्वास्थ्यकर तरीके से हैंडल किया जाता है। नतीजतन, उपभोक्ता को शंकास्पद गुणवत्ता का दूध मिलता है।

चौंकानेवाली और अफसोस की बात है कि 2012 में खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) द्वारा किए गए एक सर्वे में देश में 68% दूध दूषित पाया गया था।

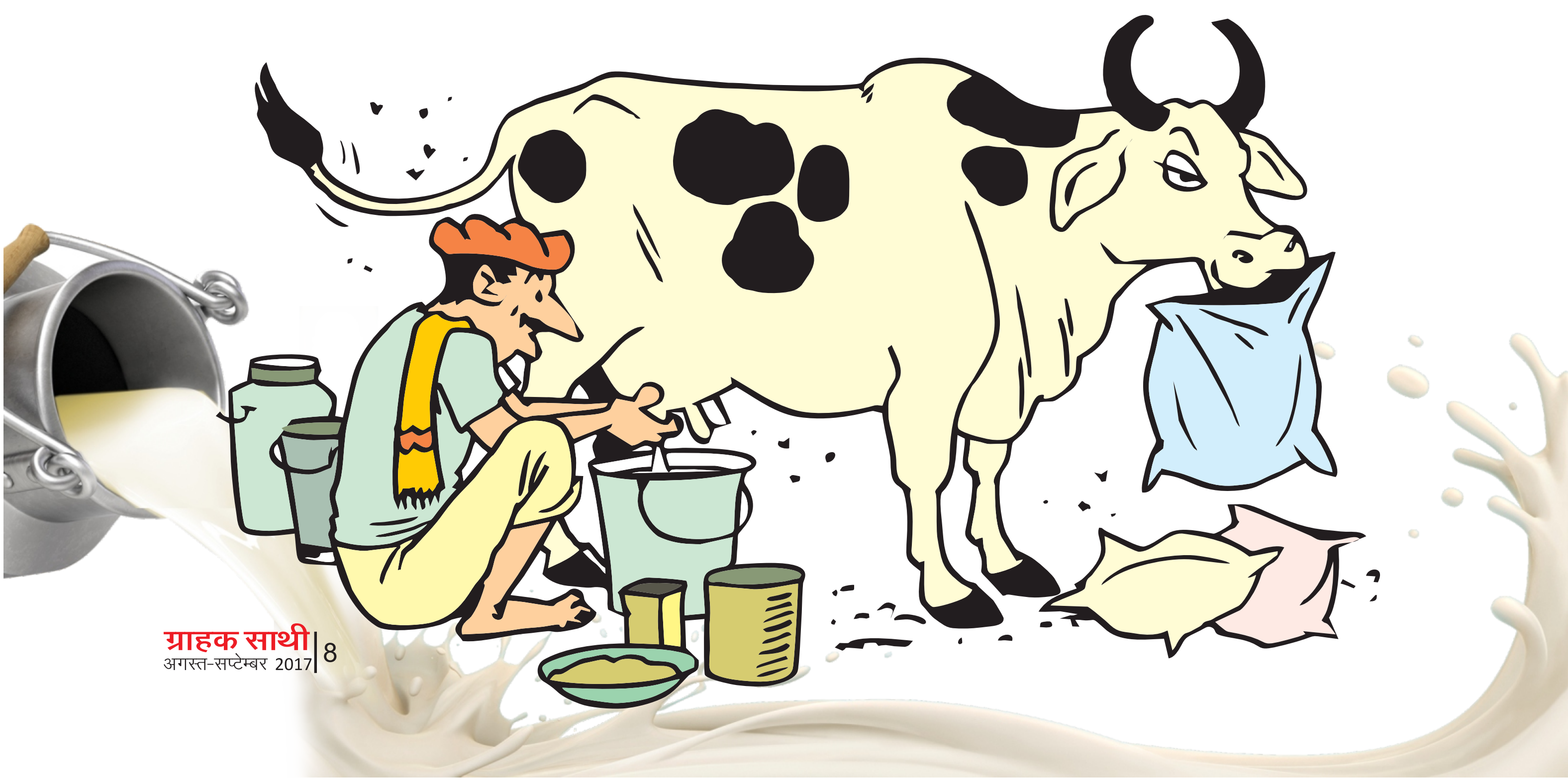
संक्षेप में

- अहमदाबाद में डेरियों से 50 नमूने और शहर में 5 ग्वालों से नमूने एकत्र किए गए
- खुले दूध के 55 नमूनों में से 38 में कॉलिफॉर्म बेक्टेरिया पाया गया जिससे खूनी दस्त, उल्टी, यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन और टाइफाइड हो सकता है
- 31 नमूनों को बैक्टेरिया से होने वाले संदूषण को नापने वाले दो अन्य टैस्ट में ठीक-ठाक से लेकर खराब तक पाया गया। इन बेक्टेरिया से गैस्ट्रोएन्टेरिटिस, फूड पॉयज़निंग और इन्टैस्टिनल जलन हो सकती है

गुणवत्ता की चिंताएं

निम्न तीन कारणों से दूध की गुणवत्ता में कमी आती है:

(I) **मिलावट:** दूध में आमतौर पर पानी मिलाया जाता है। इससे न केवल इसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं, बल्कि



प्रदूषित पानी से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। अन्य मिलावटों में स्टार्च, डिटर्जेंट, कॉस्टिक सोडा, यूरिया और अमोनियम सल्फेट जैसे रसायन खाद और सफेद पेंट शामिल हैं।

(2) **संदूषण:** पशुओं को दिए गए एंटीबायोटिक्स और हॉर्मोन के अवशेष दूध में मिल जाते हैं। पेस्टिसाइड और हैवी मैटल भी दूध में प्रवेश कर जाते हैं। शहरी इलाकों में गाय/भैंस सड़कों पर खाने के लिए घूमते रहते हैं और बड़ी मात्रा में प्लास्टिक खाते हैं। इन सबसे दूध जहरीला बन जाता है।

(3) **माइक्रोबियल तत्व:** सूक्ष्मजीवों के विकास के लिए दूध एक आदर्श माध्यम है क्योंकि उसमें उच्च पोषक तत्व और उच्च नमी तत्व होते हैं। माइक्रोबियल तत्व दुधारू जानवर (गाय या भैंस) के स्वास्थ्य, रहने की स्थिति और दूध दुहने वाले लोगों और दूध रखने वाले बर्तनों की स्वच्छता से निर्धारित होते हैं। इसके अलावा, अगर जानवरों की ठीक से सफाई नहीं की जाए, तो उनकी गंदगी दूध दुहने के दौरान दूध में मिल सकती है। सूक्ष्मजीवों के दूध में मिल जाने के बाद, वे गर्म परिवेश और तापमान के कारण बढ़ते रहते हैं जिससे दूध तेजी से ख़राब होने लगता है।

हमने ये किया

हम इस परीक्षण रिपोर्ट में माइक्रोबियल तत्व से जुड़ी चिंता को संबोधित करते हैं। अहमदाबाद के 42 विभिन्न

http://chaiwallahsofindia.com

इलाकों से खुले दूध के पचपन नमूने एकत्रित किए गए - स्थानीय डेरियों से 50 और घर-घर दूध बेचने वालों से 5। हालांकि पैक किए गए पास्चुराइज्ड दूध के कई ब्रांड उपलब्ध हैं, फिर भी कुछ उपभोक्ता इस धारणा के कारण ग्वालों से खुला दूध खरीदना पसंद करते हैं कि खुला दूध ताजा, स्वस्थ और रसायन से मुक्त होता है।

क्षेत्रों का चयन इस तरह से किया गया कि शहर के सभी हिस्सों को कवर किया जा सके। इनमें से कुछ क्षेत्र हैं असारवा, चाँदलोडिया, गोता, जमालपुर, मेमनगर, मोटेरा, नारणपुरा, पालड़ी, राणीप, शाहीबाग, शाहपुर, थलतेज, वस्त्रापुर, वाडज और वेजलपुर। सभी नमूने भारतीय मानक के मुताबिक तीन माइक्रोबायोलॉजिकल मापदंडों - एमबीआरटी (मेथिलिन ब्लू रिडक्शन टैस्ट), प्लेट काउंट और कॉलिफॉर्म - के लिए टैस्ट किए गए थे।

मापदंडों का महत्व

एमबीआरटी: दूध के बैक्टीरिया तत्व का पता लगाने के लिए यह परीक्षण किया जाता है। इसमें नापा जाता है कि दूध के जीवाणु मिथाइलीन ब्लू को रंगहीन करने में कितना समय लेते हैं। जितना कम समय लगता है उतनी ही दूध की गुणवत्ता कम होती है। तदनुसार, दूध को बहुत अच्छा (5 घंटे और अधिक), अच्छा (3 से 4 घंटे), ठीक-ठाक (1 से 2 घंटे) और खराब (आधा घंटा) के रूप में ग्रेड दिया जाता है। ये जीवाणु गैस्ट्रो-एन्टेरिटिस, फूड पॉयज़निंग और इन्टैस्टिनल जलन करके स्वास्थ्य पर ख़राब प्रभाव डाल सकते हैं। एमबीआरटी एक गुणात्मक परीक्षण है।

प्लेट काउन्ट: यह दूध में जीवक्षम (वाएबल) बैक्टीरिया की कुल संख्या बताता है। प्रति मिली लीटर (ml) प्लेट काउन्ट के अनुसार, कच्चे दूध को बहुत अच्छा (2 लाख से अधिक नहीं), अच्छा (2 से 10 लाख), ठीक-ठाक (10 से 50 लाख) और खराब (50 लाख से अधिक) के रूप में ग्रेड दिया जाता है। प्लेट काउन्ट एक मात्रात्मक परीक्षण है।

कॉलिफॉर्म: इन सूक्ष्मजीवों की उपस्थिति संभावित मल संदूषण का संकेत है। कॉलिफॉर्म बैक्टीरिया से खूनी दस्त, उल्टी, यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन और टाइफाइड हो सकता है। कॉलिफॉर्म आम तौर पर पास्चुराइजेशन से नष्ट होते हैं। पास्चुराइजेशन में एक निर्धारित समय तक एक विशेष तापमान पर कच्चे दूध को हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट करने के लिए गर्म किया जाता है। अगर कॉलिफॉर्म दूध के 1:100 डाइलूशन के घोल में अनुपस्थित रहें तो दूध संतोषजनक गुणवत्ता का है।

खतरनाक निष्कर्ष

- 50 नमूनों में से 33 में सीमा से अधिक कॉलिफॉर्म होने का पता चला जिसकी वजह से दूध पीने योग्य तब तक नहीं बनता जब तक वह पूरी तरह से उबाला नहीं जाए या उसे पास्चुराइज नहीं किया जाए।
- एमबीआरटी और प्लेट काउन्ट के बारे में, डेरियों के 50 खुले नमूनों को इस प्रकार ग्रेड किया गया:
  - 10 नमूने बहुत अच्छे थे (वेरी गुड)
  - 14 नमूने अच्छे थे (गुड)
  - 16 नमूने ठीक-ठाक थे (फेयर)
  - 10 नमूने खराब थे (पुअर)
- घरों में दूध देने वाले ग्वालों से एकत्र किए गए पांचों नमूने तीनों मापदंडों में विफल रहे और बहुत खराब गुणवत्ता के पाए गए।

तत्काल कार्रवाई की जरूरत

- दूध के लिए हमें स्वस्थ दुधारु पशुओं की ज़रूरत है। जानवरों को साफ जगह में रखा जाना चाहिए और पौष्टिक भोजन खिलाना चाहिए।

मिलावट के लिए घरेलू परीक्षण

दूध में मिलावट का पता लगाने के लिए आप घर पर सरल परीक्षण कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यूरिया की जांच करने के लिए, ग्लास कंटेनर में एक चम्मच दूध डालें। उसमें एक चम्मच सोयाबीन या तुवर दाल पाउडर मिलाएं। अच्छी तरह से मिलाएं। पांच मिनट के बाद मिश्रण में लाल लिटमस पेपर की एक पट्टी डुबाएं। आधा मिनट प्रतीक्षा करें। यदि यह नीली हो जाती है तो दूध में यूरिया है। डिटर्जेंट की जांच करने के लिए, एक कंटेनर में 5 ml दूध और उतनी ही मात्रा में पानी लें। इसे अच्छी तरह से हिला लें। झाग बनना दूध में डिटर्जेंट की मौजूदगी का सूचक है।

http://cdn1-doctissimo.ladmedia.fr

http://all.market-fmcg.ru

- दूध निकालने (दुहने), संग्रह, भंडारण और वितरण के दौरान स्वच्छता बनाए रखने की आवश्यकता है।
- मिलावटखोरों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए।
- भारत में कई लाख किसानों से दूध और डेरी उत्पाद प्राप्त किया जाता है। हालांकि, इन किसानों पर कोई नियम लागू नहीं होते।
- उपभोक्ताओं को खुला दूध खरीदने के खतरों से अवगत कराया जाना चाहिए।

उपभोक्ता ये कर सकते हैं

- स्थानीय डेरी और घर-घर दूध ग्वालों द्वारा बेचे जाने वाले खुले कच्चे दूध से बचें।
- यदि आप कच्चा दूध खरीदें, तो इसे उबालने के बाद ही पीएं। पास्चुराइज्ड दूध को भी उबालें।
- उबालते समय, उसे चलाते रहें। विटामिन, मिनरल और प्रोटीन के नुकसान को कम करने के लिए दूध को जल्दी से ठंडा करें।
- जीवाणु संदूषण को कम करने के लिए उबालने के बाद दूध को फ्रिज में रखें।
- ताजा दूध को ठंडा, सीलबंद (ताकि इसमें अन्य स्वाद और गंध नहीं घुस जाए), और अंधेरे में रखें।
- दूध के खाली पैकेटों को ना बेचें क्योंकि अनैतिक मिलावटखोरों द्वारा उनका फिर से उपयोग किया जाता है। उन्हें फेंकने से पहले फाड़ दें।

ग्राहक साथी का निष्कर्ष

वे दिन अब नहीं रहे जब गायें हरे भरे खेतों में चरती थी और आपको स्वस्थ, भरपेट चरने वाले जानवरों से दूध मिलने का आश्वासन रहता था। आप सुरक्षा मानकों का पालन करने के लिए स्थानीय दूधवालों पर भरोसा नहीं कर सकते। इसलिए, केवल पैक किया हुआ पास्चुराइज दूध ही खरीदें जो मानव उपयोग के लिए सुरक्षित है।