परीक्षण रिपोर्ट

नमकीन के शौकीन हैं? नियमित खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक

15 ब्रांड का परीक्षण। कई में फैट और सोडियम का चिंताजनक उच्च स्तर पाया गया।

एक कप गर्म चाय के साथ कुछ नमकीन से बेहतर क्या हो सकता है? मसालेदार और चटपटे नमकीन आपके स्वाद और भूख दोनो को संतुष्ट करते हैं। हालांकि, नाम के अनुसार इन स्नैक में काफी नमक होता है। इसके अलावा, इसकी कई सामग्री तली हुई होती हैं जिनमें फैट की मात्रा काफी अधिक होती है। इनके सीमित पोषण तत्व इन दो अस्वस्थ कारकों की किसी भी तरह पूर्ति नहीं कर सकते।

हमने क्या किया

हमने नमकीन की तीनों श्रेणियों - सेव भुजिया, मूंग दाल और मिक्स्चर - की पांच ब्रांड का दो पोषण मापदंडो: (i)कुल फैट की मात्रा और (ii)सोडियम मात्रा के लिए परीक्षण किया। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के प्रोटोकॉल के अनुसार परीक्षण किया गया।

परीक्षण के निष्कर्ष

सोडियम की उच्च मात्रा

भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) के स्वैच्छिक मानक, IS15271: 2003 नमकीन - विशिष्टीकरण में सोडियम या नमक की सीमा का कोई जिक्र नहीं है। ब्रिटेन की खाद्य मानक एजेंसी (एफएसए) के अनुसार किसी उत्पाद में 550mg/100g से अधिक सोडियम मात्रा अधिक है। कई नमकीन ब्रांड उच्च सोडियम श्रेणी में आते हैं। तीन प्रकार के नमकीन की तुलना से पता चलता है कि सेव भुजिया में सोडियम की सबसे अधिक मात्रा थी। (*विवरण के लिए तालिका देखें*)

राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एनआईएन), हैदराबाद, के अनुसार वयस्कों के लिए सोडियम का अनुशंसित दैनिक भत्ता (आरडीए) 2400mg है। इसका मतलब यह है कि *ग्वालिया बीकानेरी भुजिया* के 100g ग्राम के एक पैकेट (1242mg/100g की सोडियम मात्रा के साथ) में 50% से अधिक आरडीए होता है।

फैट की उच्च मात्रा

भारतीय मानक के अनुसार, नमकीन में फैट के द्रव्यमान की मात्रा 45% से अधिक नहीं होनी चाहिए। ब्रिटेन एफएसए के अनुसार, 20g/100g से अधिक (>20%) फैट का स्तर उच्च होता है। अंतरराष्ट्रीय मानदंडों की तुलना में भारतीय मानक इतने उदार क्यों हैं? ब्रिटिश मानदंड के अनुसार 15 नमकीन ब्रांड में से चौदह उच्च फैट श्रेणी में आते हैं। नमकीन के तीन प्रकारों की तुलना से पता चलता है कि सेव भुजिया में फैट की मात्रा सबसे अधिक थी। (*विवरण के लिए तालिका देखें*)

एनआईएन के अनुसार, आपके आहार में फैट 30-50g प्रतिदिन होना चाहिए। इसका मतलब है कि *पार्ले नमकीन भुजिया सेव* के 100g के पैकेट (44.8g/100g की फैट की मात्रा के साथ) में 99% से अधिक फैट होता है जिसे आपको एक दिन में उपभोग करना चाहिए।

संक्षेप में

- **हमारे परीक्षण में पाया गया कि कई ब्रांड में फैट और सोडियम का स्तर अस्वीकार्य रूप से अधिक था**
- **कुछ ब्रांड ने अपने पैकेट पर गैर जिम्मेदाराना दावे किये जो उपभोक्ताओं को गुमराह कर सकते हैं**

नमकीनः जांच परिणाम

ब्रांड	रैंक	समग्र स्कोर[1] (%)	मूल्य/100g (रु.)[2]	सोडियम मात्रा (mg/100g)[3]	सोडियम के लिए लेबल का दावा (mg/100g)	फैट मात्रा (g/100g)[4]	फैट के लिए लेबल का दावा (g/100g)
सेव भुजिया							
टेस्टी ट्रीट भुजिया सेव	1	99	24.00	849	NM[5]	42.9	41.0
हल्दीराम भुजिया सेव	2	88	23.30	1037	788	44.5	43.85
रिलायंस मस्ती ओए बीकानेरी भुजिया	3	85	26.70	1190	NM	42.4	44.2
ग्वालिया बीकानेरी भुजिया	4	84	20.00	1242	830	42.2	40.0
पार्ले नमकीन भुजिया सेव	5	83	20.20	1196	NM	44.8	45.0
मूंग दाल							
बालाजी नमकीन मूंग दाल	1	100	16.70	399	NM	17.8	16.0
टेस्टी ट्रीट मूंग दाल	2	86	24.00	424	NM	22.7	20.0
पार्ले नमकीन मूंग दाल	3	81	23.20	449	NM	24.6	22.3
हल्दीराम मूंग दाल	4	78	26.70	548	64	21.2	20.94
पतंजलि मूंग दाल नमकीन	5	76	26.00	499	592	24.8	21.2
मिक्स्चर							
टेस्टी ट्रीट खट्टा मीठा	1	93	20.00	249	NM	37.5	40.0
पार्ले नमकीन खट्टा मीठा मिक्स्चर	2	74	19.20	424	NM	36.3	35.5
हाइपरसिटी एवरीडे खट्टा मीठा	3	70	18.60	473	NM	36.7	36.7
गोपाल नमकीन तीखा मीठा मिक्स	4	68	8.00	696	858	32.2	24.3
हल्दीराम मिक्स्चर	5	60	11.40	1068	107	33.2	30.15
भार				**50%**		**50%**	

नोट्सः

1 समग्र स्कोर की गणना इस तरह की गई - ब्रांड को सोडियम और फैट की मात्रा के लिए संबंधित स्कोर दिया गया। निम्नलिखित भार देकर समग्र स्कोर की गणना की गई - फैट मात्रा - 50%, सोडियम मात्रा - 50%

2 मूल्य/100g की गणना एमआरपी से और पूर्णांक करके की गई

3 उच्च सोडियम मात्रा का अर्थ है उच्च नमक मात्रा। सोडियम नमक का हानिकारक घटक है

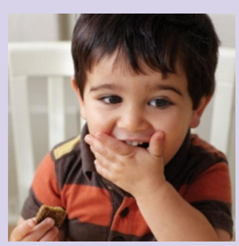
3 व 4 फैट और सोडियम के लिए कम मान बेहतर है

5 NM - उल्लेख नहीं

वजन और लेबलिंग

सभी परीक्षित 15 ब्रांड का वजन मानकों के अनुसार था। लेबलिंग पर, एक ब्रांड, *ग्वालिया बीकानेरी भुजिया* ने एफएसएसएआई के साथ पंजीकरण के विवरण का उल्लेख नहीं किया था। हालांकि सभी ब्रांड ने अपने पैक पर बुनियादी पोषक तत्वों की जानकारी दी थी, लेकिन कई ने अपने उत्पादों में नमक/सोडियम की मात्रा का उल्लेख नहीं किया था। सभी ब्रांड के लेबल पर फैट की मात्रा का उल्लेख किया गया था।

तथ्य बनाम दावा

ब्रांड	दावा	तथ्य	टिप्पणियां
ग्वालिया बीकानेरी भुजिया	• 'जीरो कोलेस्ट्रॉल', 'कम तेल' और स्वास्थ्य के लिए अच्छा' • सोडियम मात्राः 830mg/100g	• परीक्षणों में फैट की मात्रा 42.2g/100g पायी गई • परीक्षणों में सोडियम की मात्रा 1242mg/100g पायी गई	• ब्रिटिश खाद्य मानक एजेंसी (एफएसए) के अनुसार, 20g/100g से ज्यादा फैट का स्तर उच्च होता है। • ब्रिटिश एफएसए के अनुसार, किसी उत्पाद में 550mg/100g से अधिक सोडियम की मात्रा अधिक होती है। • इतने उच्च स्तर के फैट और सोडियम वाले उत्पाद स्वास्थ्य के लिए कैसे अच्छे हो सकते हैं?
हल्दीराम भुजिया सेव	सोडियम मात्राः 788mg/100g	परीक्षणों में सोडियम की मात्रा 1037mg/100g पायी गई	यह ब्रिटिश एफएसए मानदंडों के अनुसार अधिक है।
टेस्टी ट्रीट भुजिया सेव, टेस्टी ट्रीट मूंग दाल, टेस्टी ट्रीट खट्टा मीठा	'आप क्या खाते हैं, आप कितना खाते हैं ... चिंता क्यों करते हैं? आप खाने के लिए जीते हैं और इसलिए आप खुशी से जिएं ... '; '... कम नहीं खाएं और ज्यादा नहीं सोचें'	*टेस्टी ट्रीट भुजिया सेव* में सोडियम की मात्रा 849mg/100g और फैट की मात्रा 42.9g/100g थी  http://img1.cookinglight.timeinc.net	• ये मान ब्रिटिश एफएसए मानदंडों के अनुसार अधिक हैं। • ये गैर-जिम्मेदाराना बयान स्वस्थ भोजन के बुनियादी सिद्धांतों के खिलाफ जाते हैं। वे उपभोक्ताओं, विशेष रूप से युवाओं को गुमराह करेंगे। • भारतीय विज्ञापन मानक परिषद (एएससीआई) के खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थों के विज्ञापन के लिए दिशानिर्देशों के अनुसारः (i) विज्ञापनों को अधिक या अत्यधिक खपत को प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए ... (ii) विज्ञापन को स्वस्थ जीवन शैली के महत्व को भी कमजोर नहीं करना चाहिए। उपरोक्त बयान दोनों करते हैं।
बालाजी नमकीन मूंग दाल	'हम बालाजी वेफर्स और नमकीन की अच्छी गुणवत्ता के पैक पाना एक बच्चे की पॉकेट मनी के लिए भी संभव बनाना चाहते हैं'।		इस अस्वस्थ उत्पाद के लेबल पर बयान का लक्ष्य स्पष्ट रूप से उपभोक्ता के रूप में बच्चे हैं, जो अनैतिक है। ब्रिटेन के दिशा-निर्देशों के अनुसार सेलिब्रिटी HFSS उत्पादों -जिन खाद्य पदार्थ या पेय में फैट, नमक या चीनी अधिक है- का प्री-स्कूल और प्राथमिक स्कूल के बच्चों को लक्षित विज्ञापन नहीं कर सकती।

निर्माताओं की प्रतिक्रिया

नीति के रूप में, हम पंजीकृत AD/कूरियर द्वारा सभी निर्माताओं को परीक्षण के परिणाम भेजते हैं। उन्हें केवल अपने-अपने उत्पाद के परिणाम मिलते हैं और प्रतिक्रिया व्यक्त करने के लिए प्राप्ति की तारीख से दो हफ्ते का वक्त दिया जाता है। प्रेस में जाते समय तक, हमें केवल हल्दीराम की प्रतिक्रिया प्राप्त हुई थी।

हल्दीरामः हम हमारे उत्पादों का परीक्षण एनएबीएल और एफएसएसएआई स्वीकृत प्रयोगशालाओं में करते हैं। फैट की मात्रा में मामूली फर्क इसलिए हो सकता है कि सभी उत्पाद हाथ से तले जाते हैं और फिर मिलाए जाते हैं। सोडियम मात्रा के बारे में, हम संबंधित प्रयोगशाला से मालूम करेंगे। हमें ब्रिटिश एफएसए मानदंडों के बारे में जानकारी देने के लिए धन्यवाद। हम उन लाइनों पर काम करेंगे। हालांकि, आप जानते हैं कि भारतीय अधिक नमक खाते हैं।

कार्रवाई के क्षेत्र

- नमकीनों में सोडियम की अधिक मात्रा के प्रतिकूल प्रभावों को देखते हुए, एफएसएसएआई और बीआईएस को इस उत्पाद श्रेणी में अधिकतम सीमा को निर्दिष्ट करने की जरूरत है। फैट के लिए, बीआईएस एक सीमा का उल्लेख करता है, लेकिन यह स्वैच्छिक है। फैट और सोडियम के लिए अनिवार्य मानकों को जल्द से जल्द तय किया जाना चाहिए।
- एफएसएसएआई ने आहार में नमक, चीनी और फैट के सेवन पर सलाह देने के लिए एक विशेषज्ञ समूह का गठन किया है। सीईआरसी को विचार-विमर्श में भाग लेने के लिए उपभोक्ता मामलों के मंत्रालय द्वारा नामित किया गया है। विशेषज्ञ समूह को इस जरूरी मुद्दे पर निर्णय में तेजी लानी चाहिए और उद्योग लॉबी को अपने प्रयासों में हस्तक्षेप नहीं करने देना चाहिए।
- निर्माताओं को अनिवार्य रूप से नमक/सोडियम की मात्रा की घोषणा करनी चाहिए। उनको अपनी ब्रांड में फैट और सोडियम की मात्रा कम करने के लिए ठोस प्रयास करने चाहिए।
- नमकीन के नियमित सेवन से लंबी अवधि के खतरों के बारे में जनता में जागरूकता पैदा करने के लिए सरकार और एनजीओ द्वारा पहल करी जानी चाहिए।

http://s3.amazonaws.com

सर्वश्रेष्ठ खरीदी

सर्वश्रेष्ठ

हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीद, तीनों श्रेणियों में, समग्र स्कोर और मूल्य के आधार पर तय की गई है। सेव भुजिया श्रेणी में *टेस्टी ट्रीट भुजिया सेव* हमारी सबसे अच्छी खरीद है और मूंग दाल ब्रांड में यह *बालाजी नमकीन मूंग दाल* है। मिक्स्चर में, *टेस्टी ट्रीट खट्टा मीठा* सर्वश्रेष्ठ खरीद है।

ग्राहक साथी के निष्कर्ष

नमकीन की प्रकृति के अनुसार उनमें नमक और फैट अधिक होता है। नमकीन बनाने के लिए फैट या खाद्य तेल का प्रयोग तलने के लिए किया जाता है और नमक स्वाद के लिए मिलाया जाता है। हालांकि, भोजन में अत्यधिक फैट से मोटापा हो सकता है और कई स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं - दिल की बीमारी से लेकर मधुमेह और कैंसर तक। अधिक नमक, विशेष रूप से सोडियम, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है क्योंकि इससे उच्च रक्तचाप हो सकता है जो हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा तिगुना कर देता है। आहार में फैट और नमक की जितनी कम मात्रा हो, उतनी बेहतर है।

हाल ही में, पेय और स्नैक फूड दिग्गज कंपनी पेप्सिको की चेयरमैन और सीईओ इंद्रा नूयी ने घोषणा की थी कि उसके कम से कम 75% खाद्य उत्पादों में 2025 तक प्रति 100 कैलोरी में 1.1g से अधिक संतृप्त फैट नहीं होगा, और प्रति कैलोरी में सोडियम 1.3mg से अधिक नहीं होगा। समय आ गया है कि भारतीय निर्माता भी इसी तरह की कार्रवाई करें।

नमकीन को आमतौर पर स्वाद के लिए चाव से खाया जाता है। उपभोक्ताओं को उसका चयन करना चाहिए जो कम अस्वास्थ्यकर (कम फैट और नमक वाले) हों। इसके अलावा, नियमित सेवन प्रतिबंधित किया जाना चाहिए। ■