रु. 45

Casio ने खराब घड़ी बदली

छात्र के स्कूल परिसर में घायल होने पर स्कूल द्वारा भुगतान

बिना ISI वाले हेल्मेट की बिक्री पर प्रतिबंध

UK में जूस, सीरियल और योगर्ट के टीवी विज्ञापनों पर प्रतिबंध लगाया जाएगा

जून-जुलाई 2018 वॉल्युम 4 नं 1

ग्राहक साथी

ब्रेड की क्वालिटी से चिंतित?

10 लोकप्रिय ब्रांडों का परीक्षण

- आइए खर्राटों के बारे में जानें
- बैंक लॉकर रखने की सावधानियां और सुरक्षा
- आपके कार AC से अच्छी ठंडक पाने के लिए 10 टिप्स

कंज्यूमर एजुकेशन एंड रिसर्च सोसायटी, अहमदाबाद

ब्रेड की क्वालिटी से चिंतित?

10 लोकप्रिय ब्रांडों का परीक्षण । जानें सोडियम की मात्रा के मामले में आपकी ब्रांड कहां पर है

ब्रेड प्रोसेस्ड आहार का सबसे आम, आसान और सस्ता रूप है, जिसका इतिहास 12,000 साल का है। यह ऊर्जा का एक बहुत ही स्वाद स्रोत है, जो पचाने में आसान है और संतृप्ति देता है। आजकल कई तरह की ब्रेड मिलती है - सफेद, ब्राउन (भूरी), होल व्हीट (गेहूं), मिल्क (दूध), आटा, मल्टीग्रेन ब्रेड आदि।

गुणवत्ता (क्वालिटी) के मामले में बाजार में उपलब्ध ब्रेड कितनी अच्छी है? इसका जवाब खोजने के लिए हमने विभिन्न मानकों (पैरामीटर्स) के आधार पर सफेद ब्रेड के 10 लोकप्रिय ब्रांडों का परीक्षण किया। हमें यह सूचित करते हुए प्रसन्नता हो रही है कि सभी ब्रांड भारतीय मानक ब्यूरो (BIS) और खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) द्वारा निर्धारित पैरामीटर के अनुरूप पायी गई। एक खुश ख़बर यह भी है कि 2004 में ब्रेड के हमारे परीक्षण निष्कर्षों की तुलना में, सोडियम का स्तर अब काफी कम है।

संक्षेप में

- परीक्षण किए गए सभी 10 ब्रांड BIS और FSSAI द्वारा निर्धारित पैरामीटर के अनुरूप थे
- सोडियम की मात्रा 2004 के हमारे परीक्षण निष्कर्षों की तुलना में कम थी। 2004 में पाया गया उच्चतम स्तर 806 mg/100 gm था, जबकि यह अब 2018 में 404 mg/100 gm था
- स्वास्थ्य कारणों से ब्रेड का सेवन संयम से करें

मुख्य निष्कर्ष (विस्तृत परिणामों के लिए टेबल देखें)

- इन ब्रांडों में सोडियम की मात्रा 250mg/100g *(सुपर)* से लेकर 404mg/100g *(अमूल)* के बीच में थी। यूके की खाद्य मानक एजेंसी (FSA) के मुताबिक, किसी भी उत्पाद में 550mg/100g से ज्यादा सोडियम की मात्रा अधिक होती है। 2004 में, हमने 14 ब्रांडों की सफेद ब्रेड का परीक्षण किया था और सभी में 503 mg/100g से लेकर 806 mg/100g तक के उच्च सोडियम स्तर थे। सोडियम की उच्च मात्रा अवांछनीय है, खासतौर से उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए, जो हृदय रोग और स्ट्रोक से जुड़ा हुआ है।

- सभी 10 ब्रांडों में, **कुल ठोस सामग्री** (total solid content) BIS सीमा (द्रव्यमान (mass) का 60% से कम नहीं) के अनुसार थी, जिसकी रेंज 62-70% थी। यह पैरामीटर ब्रेड में नमी की मात्रा सूचित करता है। यदि यह अधिक हो, तो यह अनुचित बेकिंग सूचित करता है, जिससे ब्रेड में आसानी से फंगस लग जाती है।

- सभी ब्रांडों में **pH** का स्तर BIS सीमा (5.0 और 6.0 के बीच) के भीतर पाया गया। परिणाम 5.0 से 5.9 के बीच थे। खमीर कारकों (leavening agents) के कारण ब्रेड में थोड़ा एसिडिक pH होता है। कम pH (5.0 से कम) ज्यादा एसिडिटी का संकेत है जिससे खमीर का स्वाद (खटास) बढ़ जाता है जो ब्रेड में एक अवांछित गुण है।

- सभी ब्रांड द्रव्यमान (mass) में 0.1% से **अधिक एसिड अघुलनशील राख** (acid insoluble ash) नहीं होने के मामले में BIS के साथ-साथ FSSAI सीमाओं का पालन करते हैं। उच्च वैल्यू निम्न गुणवत्ता का सूचक है क्योंकि यह धूल, गंदगी और पत्थर की उपस्थिति को सूचित करता है। ये प्रोसेसिंग के दौरान मिश्रित हो जाते हैं या मूल सामग्री में मौजूद होते हैं।

- सभी ब्रांडों ने **कच्चे फाइबर** (crude fibre) की मामूली मात्रा दिखाई और यह BIS सीमा (द्रव्यमान का 0.5% से अधिक नहीं) के अनुरूप थी। कच्चे फाइबर की अधिक मात्रा वनस्पति पदार्थों की मिलावट का संकेत है।

- सभी दस ब्रांडों में **पोटेशियम ब्रोमेट** नहीं पाया गया जैसा कि FSSAI द्वारा निर्धारित है। इससे पहले, आटा बेहतर करने के लिए इसका उपयोग किया जाता था, लेकिन अब इसका उपयोग कैंसरजन्य (carcinogenic) गुणों के कारण बेकरी उत्पादों में प्रतिबंधित कर दिया गया है।

- सभी ब्रांडों ने FSSAI द्वारा निर्धारित 7.5 ml की सीमा से नीचे के परिणामों के साथ **अल्कोहोलिक एसिडिटी** के लिए परीक्षण पास किया। *मारुति* (3.9) में अल्कोहोलिक एसिडिटी की उच्चतम मात्रा मिली और *सुपर* (3.1) में सबसे कम पाई गई। यह पैरामीटर गेहूं के आटे की अवधि या ताजगी के बारे में बताता है। उच्च वैल्यू का मतलब खराब क्वालिटी का उत्पाद है।

सोडियम की मात्रा:

चूंकि 2004 में परीक्षण की गई आठ सफेद ब्रेड ब्रांडों का परीक्षण 2018 में भी किया गया, अतः हमने सोडियम के स्तर की तुलना करने का फैसला किया।

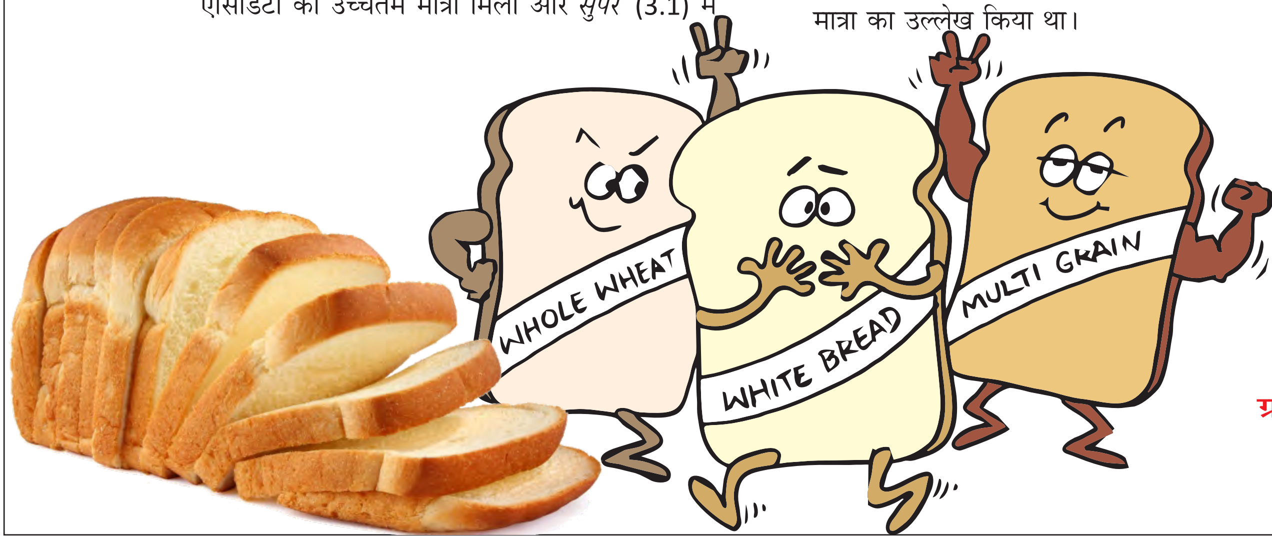
सोडियम मात्रा की तुलना

ब्रांड	2004 में सोडियम की मात्रा (mg/100g)	2018 में सोडियम की मात्रा (mg/100g)
सुपर	684	250
आबाद	656	251
ब्रिटानिया	784	348
मारुति	806	311
कैलोरी	676	399
इटालियन	663	280
फ्रेश एन फ्रेश	677	296
अपर क्रस्ट	607	251

लेबलिंग दावे

केवल दो ब्रांड - *अपर क्रस्ट* और *प्रेमवती* - ने बनाने की तारीख (date of manufacture) का उल्लेख किया था। *इटालियन* ने आवश्यकतानुसार बैच नंबर का उल्लेख नहीं किया था। हालांकि, सभी ब्रांडों ने बैस्ट बिफोर डेट का उल्लेख किया था।

सभी ब्रांडों ने उत्पाद के शाकाहारी होने का उल्लेख किया था। सामग्री की लिस्ट में गेहूं का आटा, खमीर (यीस्ट), चीनी, नमक, वनस्पति तेल, पानी, प्रिजरवेटिव, आटा ट्रीटमैंट एजेंट, पर्मिटिड खाने के रंग, इंप्रूवर, इमल्सीफायर और विटामिन थे। केवल तीन ब्रांडों - *अमूल, कैलोरी* और *प्रेमवती* ने सोडियम की मात्रा का उल्लेख किया था।



परीक्षण परिणाम : ब्रेड

ब्रांड	रैंक	समग्र स्कोर[1] (%)	कीमत /400g (रु.)[2]	सोडियम की मात्रा (mg/ 100g)[3]	कुल ठोस सामग्री (द्रव्यमान का 60% से कम नहीं)	pH (5.0 to 6.0)	पोटेशियम ब्रोमेट (नहीं होना चाहिए)	एसिड अघुलनशील राख (शुष्क आधार पर) (द्रव्यमान का 0.1% से अधिक नहीं)	अल्कोहल एसिडिटी (7.5 ml से अधिक नहीं)	कच्चा फाइबर (द्रव्यमान का 0.5% से अधिक नहीं)
सुपर	1	100	30	250	62	5.9	अनुपस्थित	0.01	3.1	0
आबाद	1	100	30	251	65	5.3	अनुपस्थित	0.01	3.5	0
अपर क्रस्ट	1	100	40	251	63	5.6	अनुपस्थित	0.01	3.7	0
इटालियन प्रीमियम	2	89	30	280	70	5.4	अनुपस्थित	0.01	3.4	0
फ्रेश एन फ्रेश	3	84	35	296	62	5.5	अनुपस्थित	0.01	3.6	0
मारुति	4	80	30	311	63	5.0	अनुपस्थित	0.01	3.9	0
प्रेमवती	5	74	25	336	65	5.5	अनुपस्थित	0.01	3.5	0
ब्रिटानिया	6	72	30	348	67	5.5	अनुपस्थित	0.01	3.5	0
कैलोरी	7	63	30	399	63	5.5	अनुपस्थित	0.01	3.3	0
अमूल	8	62	28	404	70	5.1	अनुपस्थित	0.01	3.2	0
भार (%)				100						

नोटः

[1]समग्र स्कोर की गणना सोडियम की मात्रा को 100% भार देकर की गई । ऐसा इसलिए किया गया क्योंकि चारों पैरामीटर (कुल ठोस सामग्री, pH, एसिड अघुलनशील राख और अल्कोहल एसिडिटी) के मामले में ब्रांडों के परिणामों में बहुत कम भिन्नता है। सभी ब्रांडों में पोटेशियम ब्रोमेट नहीं था और सभी में कच्चा फाइबर 0 था।

[2] कीमत/400g की गणना MRP से की गई और पूर्णांकित किया गया

[3]सोडियम की मात्रा के लिए कम वैल्यू बेहतर है

सर्वश्रेष्ठ खरीद

हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीद समग्र स्कोर और कीमत के आधार पर तय की जाती है। तीन ब्रांड - *सुपर*, *आबाद* और *अपर क्रस्ट* - को 100 का उच्चतम स्कोर मिला। हालांकि, *अपर क्रस्ट* की कीमत 10 रु. अधिक थी। इसलिए *सुपर* और *आबाद* हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीद हैं।

ब्रेड कितनी स्वस्थ है?

निम्नलिखित कारणों से ब्रेड खाने में संयम बरतने की सलाह दी जाती है:

- सफेद ब्रेड अत्यधिक प्रोसेस्ड, सिंपल कार्बोहाइड्रेट से बनती है। बहुत अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग और डायाबिटीज हो सकती है।
- सफेद ब्रेड पौष्टिक रूप से खराब है क्योंकि रिफाइनिंग प्रक्रिया में कैल्शियम, विटामिन बी और आयरन के साथ-साथ फाइबर नष्ट हो जाते हैं।
- ब्रेड आसानी से पच जाती है और तेजी से ब्लड शूगर और इंसुलिन के स्तर को बढ़ा देती है। इससे ब्लड शूगर 'रोलर कोस्टर' हो सकता है और ज्यादा खाने को प्रोत्साहित कर सकता है।
- यहां तक कि होल ग्रेन ब्रेड में भी नमक, चीनी और प्रिजरवेटिव शामिल होते हैं जो इसे अस्वास्थ्यकर बनाते हैं।
- ग्लूटन के प्रति संवेदनशील लोगों के लिए ब्रेड खाना स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है।
- जब ग्लूटन पचता है तो यह ओपियोइड पेप्टाइड्स बनाता है जो ब्रेड की लत डाल देता है।
- ब्रेड में ऐसे कोई पोषक तत्व नहीं होते जो अन्य खाद्य पदार्थों में नहीं पाए जाते हों।

कार्यवाही के क्षेत्र

- निर्माताओं के लिए लेबल पर सोडियम की मात्रा का उल्लेख करना अनिवार्य होना चाहिए। FSS (पैकेजिंग और लेबलिंग) विनियम 2011 के अनुसार, निर्माताओं को 'ऊर्जा (एनर्जी), प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चीनी और फैट' पर पोषण संबंधी जानकारी प्रदान करनी होती है लेकिन सोडियम पर नहीं।
- नियमों के अनुसार, जिन खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाइफ 7 दिनों से अधिक की नहीं होती, उन वस्तुओं के लेबल पर निर्माण की तारीख का उल्लेख जरुरी नहीं है, लेकिन 'यूज़ बाय डेट' का उल्लेख किया जाना चाहिए। हालांकि, उपभोक्ता के दृष्टिकोण से बनाने की तारीख (date of manufacture) का दिखाना अनिवार्य होना चाहिए।
- निर्माता को फाइबर की मात्रा, विटामिन और खनिजों (मिनरल्स) के संदर्भ में ब्रेड की पौष्टिकता में सुधार करने की कोशिश करनी चाहिए।

- उपभोक्ताओं को ब्रेड जैसे प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों के अधिक सेवन होने के हानिकारक प्रभावों के बारे में अवगत कराया जाना चाहिए और होल व्हीट (गेहूं) और मल्टीग्रेन ब्रेड जैसे स्वस्थ रूपों को लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

उपभोक्ताओं के लिए सुझाव

- स्पंजीनेस की जांच करने और ताजगी सुनिश्चित करने के लिए ब्रेड को दबाएं।

laureate-comunicacion.com

- ब्रेड को ब्रेडबॉक्स, पेपर बैग या सीलबंद प्लास्टिक बैग में स्टोर करें।
- बची हुई ब्रेड को रेफ्रिजरेटर में नहीं रखें। रेफ्रिजरेशन से फंगस का विकास धीमा हो जाएगा, लेकिन बासी होने की प्रक्रिया तेज़ हो जाएगी। हालांकि, डीप फ्रीजिंग से दोनों ही धीमे हो जाएंगे।
- भले ही आप केवल एक या दो स्लाइस पर मोल्ड (फुई) देखें, तो भी आप पूरी ब्रेड को फेंक दें।
- ब्रेड के स्वाद को ताज़ा करने का आदर्श तरीका टोस्टिंग है।

ग्राहक साथी का निष्कर्ष

उपभोक्ताओं के लिए यह अच्छी खबर है कि 10 ब्रेड ब्रांडों के हमारे परीक्षण ने सकारात्मक परिणाम दिए हैं। न केवल सभी ब्रांड मानकों के अनुरूप थे, बल्कि उनमें सोडियम स्तर भी कम था। हालांकि, ब्रेड स्वयं (विशेष रूप से सफेद ब्रेड, जिसका हमने परीक्षण किया है) एक स्वस्थ आहार नहीं है। इसके प्रयोग में संयम बरतें। ■