क्रीम बिस्किट - लोकप्रिय ब्रांड में ज्यादा फैट और चीनी

FSSAI निष्क्रिय क्यों ?

आपकी चाय का समय है। आप चाय का गर्म घूंट पीते हैं और कुरकुरा क्रीम बिस्किट खाते हैं। इस सही मेल से आप बहुत अच्छा महसूस करते हैं! ये ठीक है, अगर आप कभी-कभार ऐसा करते हैं तो। क्रीम बिस्किट तुरंत ऊर्जा देते हैं और सभी उम्र के लोगों को अच्छे लगते हैं। लेकिन, उनमें कैलोरी अधिक और पोषण कम होता है।

FSSAI निष्क्रिय क्यों है?

क्रीम बिस्किट के 10 लोकप्रिय ब्रांड में कुल फैट और चीनी की मात्रा के लिए हमारे परीक्षण में खतरनाक परिणाम सामने आए। हर कोई जानता है कि क्रीम बिस्किट स्वस्थ आहार नहीं हैं। लेकिन बाजार में उपलब्ध ब्रांड कितने अस्वस्थ हैं, यह हमारे लिए एक रहस्योद्घाटन था। फैट और चीनी के अत्यधिक सेवन के बुरे स्वास्थ्य प्रभाव हम सबको अच्छी तरह से पता हैं।

संक्षेप में

- FSSAI और BIS ने क्रीम बिस्किट के लिए फैट और चीनी मानकों को निर्धारित नहीं किया है
- ब्रिटेन के मानदंडों के अनुसार, परीक्षण किए गए 10 में से 8 ब्रांड उच्च फैट की श्रेणी में आए हैं और सभी 10 ब्रांड उच्च चीनी की श्रेणी में आए हैं
- अधिक कीमत गुणवत्ता सुनिश्चित नहीं करती। स्वास्थ्य मानकों के आधार पर दो सबसे कम महंगी बिस्किट ब्रांड ने हमारी रेटिंग में सर्वोत्तम प्रदर्शन किया
- लेबल पर गलत दावे। उपभोक्ता सही जानकारी मिलने के अभाव में उचित चयन नहीं कर पाते

फिर खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण FSSAI ने क्रीम बिस्किट में इन सामग्रियों के लिए अनिवार्य ऊपरी सीमा निर्धारित क्यों नहीं की है?

वास्तव में, हाल ही में FSSAI ने अपने पोषण और फ़ूड फोर्टिफिकेशन पर वैज्ञानिक पैनल को, एक एक्सपर्ट ग्रुप द्वारा पहले दिए गए कुछ सुझावों का परीक्षण करने के लिए कहा है। ताकि अधिक फैट, चीनी और नमक वाली खाद्य वस्तुओं के उपभोग को तर्कसंगत बनाया जा सके। FSSAI द्वारा एक्सपर्ट ग्रुप की स्थापना 2015 में की गई थी और परामर्श में भाग लेने के लिए सीईआरसी को नामित किया गया था। पैनल की एक प्रमुख सिफारिश यह थी कि खाद्य पदार्थों के लिए 'फैट, चीनी और नमक के लिए नियामक सीमाएं' निर्धारित की जानी चाहिए।

मुख्य निष्कर्ष

हमने क्रीम बिस्किट के नमूनों का परीक्षण किया था जो भरे और/या कोटेड थे। भरा बिस्किट आम तौर पर क्रीम, जाम या चॉकलेट से सैंडविच होता है। कोटेड बिस्किट चॉकलेट या कैरेमल से कवर किया जाता है।

फैट की मात्रा: 10 में से 6 ब्रांड में, फैट मात्रा 20g/100g से अधिक थी। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ न्यूट्रिशन (NIN), ICMR के अनुसार, पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए प्रति दिन वांछनीय (विजिबल) फैट का सेवन 20g है। *ब्रिटानिया बोरबॉन* में सबसे अधिक फैट मात्रा (23.2g/100g) थी जबकि *विंडसर मिक्स फ्रूट* में सबसे कम (13.1g/100g) थी। इसका मतलब यह है कि *ब्रिटानिया बोरबॉन* के 100g के पैकेट में आपको पूरे दिन में चाहिए उससे अधिक फैट था! *(विवरण के लिए टेबल देखें)*

प्रभाव: जितना फैट अधिक होगा, बिस्किट उतना ही क्रिस्पी और स्वादिष्ट होगा। दूसरी तरफ, ज्यादा फैट वाले आहार लेने से मोटापा हो सकता है और कई स्वास्थ्य समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं - हृदय रोग से लेकर डायबिटीज और कैंसर तक।

चीनी की मात्रा: बिस्किट के सभी 10 ब्रांड में 25g/100g से अधिक चीनी थी। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के नवीनतम मानकों के अनुसार चीनी के लिए सिफारिश दैनिक भत्ता (RDA) 25g (6 छोटे चम्मच) है। छिपी हुई और आकस्मिक चीनी इस मात्रा में शामिल है। *सनफ़ीस्ट डार्क फैन्टेसी* में सबसे ज्यादा चीनी की मात्रा (39.6g/100g) थी, जबकि *पतंजली ऑरेंज डिलाइट* में सबसे कम (30.2g/100g) थी। इसका मतलब यह है कि *सनफ़ीस्ट डार्क फैन्टेसी* के 100g के पैकेट में चीनी आपके RDA की तुलना में बहुत अधिक है!

प्रभाव: चीनी स्वाद बढ़ाने के अलावा ऊर्जा की मात्रा बढ़ाती है। हालांकि, बहुत अधिक चीनी खाने के बुरे प्रभाव सबको पता हैं - मोटापा और कैंसर से लेकर दांत की समस्याओं तक।

क्रीम बिस्किट: परीक्षण के परिणाम

ब्रांड	रैंक	समग्र स्कोर[1] (%)	मूल्य/100g (रु.)[2]	फैट मात्रा (g/100g)[3]	फैट के लिए लेबल पर दावा (g/100g)	चीनी मात्रा (g/100g)[4]	चीनी के लिए लेबल पर दावा (g/100g)
विंडसर मिक्स फ्रूट	1	96	13.33	13.1	12.27	32.7	30.0
पतंजली ऑरेंज डिलाइट	2	83	13.33	19.8	21.67	30.2	26.72
ड्यूक्स बोरबॉन	3	80	16.67	19.2	18.4	33.1	34.8
पार्ले हाइड एंड सीक बोरबॉन	4	78	16.67	16.6	16.0	38.9	40.0
ब्रिटानिया बोरबॉन	5	76	19.33	23.2	20.0	31.8	37.5
सनफ़ीस्ट बोरबॉन ब्लिस	6	74	17.33	22.9	20.7	33.6	32.1
ब्रिटानिया ट्रीट जिम जैम	6	74	20.00	22.9	19.0	33.1	33.0
कैडबरी ऑरिजिनल ऑरियो	7	72	25.00	20.8	19.5	37.7	38.7
सनफ़ीस्ट डार्क फैन्टेसी	8	70	20.00	20.5	22.0	39.6	33.0
पार्ले हाइड एंड सीक फैब ऑरेंज	9	67	25.00	22.9	22.0	38.9	39.7
भार (%)				**50**		**50**	

नोट्सः
[1]समग्र स्कोर की गणना निम्न भार देकर की गई है - चीनी मात्रा - 50%, फैट मात्रा - 50%
[2] मूल्य/100g की गणना एमआरपी से की गई है और पूर्णांक किया गया है
[3] और [4] चीनी और फैट दोनों के लिए कम मूल्य बेहतर है

भारत के मानदंड

आज तक, क्रीम बिस्किट में फैट और चीनी के लिए ना FSSAI और ना ही BIS मानदंड हैं।

ब्रिटेन के मानदंड

ब्रिटेन की खाद्य मानक एजेंसी (FSA) की सलाह है कि 17.5g/100g से अधिक फैट सामग्री पर लेबल लगाया जाए या 'उच्च' का कलर कोड दिया जाए और 22.5g/100g से अधिक की चीनी सामग्री को 'उच्च'

सर्वश्रेष्ठ खरीदी

सर्वश्रेष्ठ

हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीदी का फैसला समग्र स्कोर और मूल्य (कीमत) के आधार पर किया जाता है। इस चार्ट में सबसे ऊपर *विंडसर मिक्स फ्रूट* रहा।

स्वस्थ बिस्कुट वेरिएंट

आजकल, स्वस्थ दिखाई देने के लिए बिस्कुट कई रूपों में आते हैं - डाइट, डाइजेस्टिव, मल्टीग्रेन, कैल्शियम-फोर्टिफाइड और प्रोटीन-इनेबल्ड। आटे से बने डाइजेस्टिव बिस्किट और मल्टीग्रेन बिस्किट एक स्वस्थ विकल्प हैं क्योंकि उनमें अधिक फाइबर होता है। जिंजर कुकीज़ उबकाई कम करने में मदद करते हैं। ग्लूकोज बिस्किट या अन्य फोर्टिफाइड बिस्किट बच्चों और बुजुर्गों में कई कमियों को दूर कर सकते हैं। वजन घटाने के लिए खाए जाने वाले डाइट बिस्किट से भोजन के बीच लगने वाली भूख कम हो सकती है।

का कलर कोड दिया जाए। इन गाइडलाइन्स के अनुसार दो उत्पादों (*विंडसर मिक्स फ्रूट* और *पार्ले हाइड एंड सीक बोरबॉन*) को छोड़कर सभी ब्रांड 'उच्च' फैट की मात्रा वाली श्रेणी में आते हैं। सभी 10 बिस्किट ब्रांड उच्च चीनी की श्रेणी में आते हैं।

लेबल पर गलत दावे

आठ ब्रांड में वास्तविक फैट की मात्रा लेबल पर दावे से अधिक थी और शेष दो ब्रांड में कम थी। तीन ब्रांड, *ब्रिटानिया बोरबॉन, सनफ़ीस्ट बोरबॉन ब्लिस* और *ब्रिटानिया ट्रीट जिम जैम* में लेबल पर दावा काफी कम लिखा हुआ था। इसी प्रकार, चीनी की वास्तविक मात्रा पांच ब्रांड में लेबल के दावे से अधिक थी और शेष पांच में कम थी। तीन ब्रांड, *सनफ़ीस्ट डार्क फैन्टेसी, पतंजलि ऑरेंज डिलाइट* और *विंडसर मिक्स फ्रूट* में लेबल पर काफी कम दावा लिखा था।

वास्तविक और लेबल वाली वैल्यू के बीच यह भिन्नता परेशान करने वाली है। जाहिर है, उपभोक्ता सही जानकारी मिलने के अभाव में उचित चयन नहीं कर पाते।

बिस्किट क्यों अस्वास्थ्यकर हैं

बिस्किट की बुनियादी सामग्री गेहूं का आटा (आमतौर पर रिफाइंड आटा या मैदा), हाइड्रोजनेटेड फैट या वेजीटेबल ऑइल, चीनी और बेकिंग पाउडर हैं। मैदा खाने की सलाह नहीं दी जाती क्योंकि यह लगभग पोषक तत्वों और फाइबर से रहित होता है। हाइड्रोजनेटेड फैट खाने से हृदय रोग और डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। चीनी की अधिक मात्रा से अचानक तेज ऊर्जा मिलती है लेकिन उसमें पोषण रहित कैलोरी रहती हैं।

वजन और लेबलिंग

सभी 10 ब्रांड ने वजन के मानदंडों का पालन किया और लेबल पर आवश्यक जानकारी दी गई थी।

निर्माताओं की प्रतिक्रिया

पॉलिसी के रूप में, हम सभी उत्पादकों को रजिस्टर्ड एडी/कूरियर द्वारा परीक्षण परिणाम बताते हैं। उन्हें केवल अपने उत्पाद के परिणाम भेजे जाते हैं। प्रेस में जाते समय, हमें निम्नलिखित प्रतिक्रियाएं प्राप्त हुईः

ब्रिटानिया ने हमें बताया कि उनके उत्पाद FSSAI के नियमों का पालन करते हैं।

ग्राहक साथीः निर्माताओं को लेबल पर पोषण संबंधी सही जानकारी देनी चाहिए। *ब्रिटानिया बोरबॉन* और *ब्रिटानिया ट्रीट जिम जैम* दोनों में लेबल पर फैट की मात्रा परीक्षण वैल्यू से काफी कम है। (टेबल देखें)