इन्स्टेंट सूप: सेहत के लिए हानिकारक

हमारे परीक्षण बताते हैं कि पिछले वर्षों में नमक और चीनी के स्तर बढ़े हैं

दिन भर के काम की थकान के बाद, आप घर जाकर आराम करना चाहते हैं। लेकिन, भूख लग रही है उसका क्या करेंगे? चिप्स या बिस्कुट खाने के बजाय, आप कुछ स्वादिष्ट इन्स्टेंट सूप बनाने का निर्णय लेते हैं। आख़िरकार, सूप को 'एक बाउल में भोजन' माना जाता है। आप इन्स्टेंट सूप जल्दी और आसानी से बना सकते हैं। और, आप समझते हैं कि यह स्वस्थ भी है।

आप इससे ज्यादा गलत नहीं हो सकते। न केवल इन्स्टेंट सूप कम पोषण वाले होते हैं, बल्कि उनके कुछ तत्वों का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव भी होता है। और खराब बात यह है, कि हमारे परीक्षणों में पाया गया कि कई ब्रांड में नमक और चीनी की मात्रा अत्यधिक है।

कोई सुधार नहीं

इन्स्टेंट सूप पाउडर वे मिक्स होते हैं जिनमें सूखी या निर्जलित (डीहाइड्रेटेड) सब्जियां, मसाले, थिकनर, स्वाद बढ़ाने वाले और अन्य ऐडेटिव होते हैं। इन्हें बनाना बहुत आसान है। पैकेट की सामग्री को उबलते पानी में डालना है और बस कुछ मिनटों के लिए चलाना है।

हमने 2010 और 2013 में भी इन्स्टेंट सूप का परीक्षण किया था। पिछले सात वर्षों में इनके फोर्मूलेशन के संबंध में कोई सुधार नहीं लगता है। वास्तव में, जैसा आगे दी गई तालिका से देखा जा सकता है, नमक और चीनी का स्तर बढ़ गया है।

हमने ये किया

हमने नमक और चीनी की मात्रा के लिए इन्स्टेंट सूप के तीन लोकप्रिय ब्रांड का परीक्षण किया। ये ब्रांड थे- *नॉर,*

संक्षेप में

- पिछले सात वर्षों में इन्स्टेंट सूप बनाने (फोर्मूलेशन) के संबंध में कोई सुधार नहीं हुआ है
- हमारे हाल के परीक्षण बताते हैं कि कई ब्रांड में नमक और चीनी का उच्च स्तर है
- कुछ इन्स्टेंट सूप में ऐसी सामग्री भी हो सकती है जिसके खराब साइड इफेक्ट होते हैं

रिलायंस और *चिंग्स* । हमने प्रत्येक ब्रांड में तीन तरह के सूप का परीक्षण किया - मिक्सड वेजिटेबल, टॉमेटो और स्वीट कॉर्न वेजिटेबल, जिससे कुल 9 ब्रांड बन गए।

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) द्वारा निर्धारित मानक प्रोटोकॉल और भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) द्वारा प्रदान संदर्भ के अनुसार परीक्षण किया गया था।

पहले की रिपोर्ट से तुलना

रिपोर्ट प्रकाशन वर्ष	परीक्षित ब्रांड की संख्या	सोडियम (नमक) की मात्रा (mg/100g)		चीनी की मात्रा (g/100g)	
		न्यूनतम	अधिकतम	न्यूनतम	अधिकतम
2010	11	1203	7037	0.7	25.9
2013	6	3417	3937	14.4	23.4
2017	9	3948	5244	16.2	43.2

मुख्य निष्कर्ष

मिक्सड वेजिटेबल सूप

नमक: *चिंग्स* की प्रति सर्विंग में सबसे ज्यादा नमक की मात्रा (787 mg) थी, उसके बाद *रिलायंस* और *नॉर* में थी *(विवरण के लिए तालिका देखें)*।

चीनी: *चिंग्स* की प्रति सर्विंग में सबसे ज्यादा चीनी की मात्रा (3.5g) थी, उसके बाद *रिलायंस* और *नॉर* में थी।

टॉमेटो सूप

नमक: *रिलायंस* की प्रति सर्विंग में सबसे ज्यादा मात्रा (696 mg) थी, उसके बाद *चिंग्स* और *नॉर* में थी।

चीनी: *चिंग्स* की प्रति सर्विंग में सबसे अधिक चीनी की मात्रा (6.48g) थी, उसके बाद *नॉर* और *रिलायंस* में थी।

स्वीट कॉर्न सूप

नमक: *चिंग्स* की प्रति सर्विंग में सबसे अधिक मात्रा (659 mg) थी, उसके बाद *नॉर* और *रिलायंस* में थी।

चीनी: *चिंग्स* की प्रति सर्विंग में सबसे अधिक चीनी की मात्रा (4.1g) थी, उसके बाद *नॉर* और *रिलायंस* में थी।

चौंकाने वाले तथ्य

भारत के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देशों (*डाइटरी गाइडलाइंस*) के मुताबिक, एक दिन में 2400mg से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। इसका अर्थ है कि *चिंग्स सीक्रेट मिक्स वेज इंस्टेंट सूप* में इतना नमक शामिल है जो अनुशंसित दैनिक भत्ता (आरडीए) का लगभग एक-तिहाई है। यूके की खाद्य मानक एजेंसी (एफएसए) ने निर्माताओं के लिए सूप की एक सर्विंग में औसत 600mg का लक्ष्य निर्धारित किया है। इन गाइडलाइंस के अनुसार, 9 ब्रॅान्ड में से 4 ने यह सीमा पार कर दी है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के नवीनतम मानदंडों के अनुसार चीनी के लिए आरडीए 25g (छह छोटे चम्मच) है। इसका अर्थ है कि *चिंग्स सीक्रेट टॉमेटो इंस्टेंट सूप* की एक सर्विंग में आरडीए का 25% से अधिक हिस्सा है।

सभी ब्रांड ने एफएसएस (पैकेजिंग एंड लेबलिंग) विनियम, 2011 और स्टैंडड्र्स ऑफ वेट्स एंड मैज़र्ज (पैकेज्ड कमोडिटीस) नियमावली का पालन किया है।

स्वास्थ्य पर प्रभाव

अत्यधिक नमक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है क्योंकि इससे उच्च ब्लड प्रेशर हो सकता है जो दिल की बीमारी और स्ट्रोक के जोखिम को तिगुना कर देता है। ऑस्टियोपोरोसिस और किडनी के रोगियों के लिए भी यह हानिकारक है।

आधुनिक आहार में मिलाई गई चीनी इसका सबसे खराब घटक है। चीनी मोटापे का प्रमुख योगदानकर्ता है और यह टाइप 2 डायबिटीज, हृदय रोग और कैंसर के खतरे को बढ़ाता है।

इन्स्टेंट सूप : जाँच परिणाम

ब्रांड	रैंक	समग्र स्कोर[1] (%)	कीमत/ 100g (रु.)[2]	सोडियम (नमक) मात्रा (mg/सर्विंग)[3]		चीनी मात्रा (g/सर्विंग)[4]	
				परीक्षित मात्रा	लेबल दावा	परीक्षित मात्रा	लेबल दावा
मिक्सड वेज							
नॉर क्लासिक मिक्सड वेज	1	100	111	455.0	472	2.10	2.1
रिलायंस हैल्थी लाइफ इटालियन वेज	2	74	75	592.2	NM[5]	2.94	2.4
चिंग्स सीक्रेट मिक्स वेज इंस्टेंट	3	59	83	787.0	860	3.50	4.0
टॉमेटो							
रिलायंस हैल्थी लाइफ फार्म टॉमेटो	1	88	75	696.0	NM	3.30	3.0
नॉर क्लासिक थिक टॉमेटो	2	84	94	534.8	533.8	4.82	4.73
चिंग्स सीक्रेट टॉमेटो इंस्टेंट	3	66	83	659.4	910	6.48	7.0
स्वीट कॉर्न वेज							
रिलायंस हैल्थी लाइफ गोल्डन स्वीट कॉर्न	1	100	83	476.8	NM	1.70	1.6
नॉर चाइनीज स्वीट कॉर्न वेज	2	80	114	539.0	543	2.40	2.5
चिंग्स सीक्रेट स्वीट कॉर्न वेज इंस्टेंट	3	57	105	659.0	858.8	4.10	5.9
भार				**50%**		**50%**	

नोटः

[1]समग्र स्कोर की गणना निम्न भार देकर की गई - सोडियम (नमक) मात्रा - 50% और चीनी मात्रा - 50%

[2]कीमत/100g की गणना एमआरपी से की गई थी और पूर्णांक किया गया

[3] और[4] नमक और चीनी की कम मात्रा बेहतर है। नमक और चीनी की मात्रा की गणना प्रति सर्विंग के आधार पर की गई

[5]NM - (not mentioned) उल्लेख नहीं है

दावे के सामने तथ्य

100% असली सब्जियां: तथ्य यह है कि इन्स्टेंट सूप में सूखी या निर्जलित सब्जियों की मामूली मात्रा होती है जो भंडारण और तैयारी की प्रक्रिया के दौरान अपने पोषण तत्व (विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट) खो देती हैं।

कोई अतिरिक्त प्रिज़र्वेटिव नहीं: क्योंकि यह निर्जलित (डिहाइड्रेटड) उत्पाद है, अतः अतिरिक्त प्रिज़र्वेटिव की आवश्यकता नहीं होती।

निर्माताओं के जवाब

हमने निर्माताओं के साथ नमक के लिए उत्पाद के mg/100g और चीनी के लिए उत्पाद के g/100g के आधार पर परिणाम साझा किए। उन्होंने हमें जवाब दिया कि उन्हें सर्विंग साइज़ के आधार पर परिणाम भेजे जाएं, जो हमने किया। इसके बाद, प्रेस में जाने तक उनकी ओर से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई थी।

उपभोक्ताओं के लिए टिप्स

- कुछ ताजा सब्जियां, बीन्स या दाल मिलाकर अपने इन्स्टेंट सूप को अधिक पौष्टिक बनाएं।
- उच्च नमक मात्रा वाली ब्रांड के लिए, सूप तैयार करने के लिए कम इंस्टेंट सूप मिक्सचर का उपयोग करें।
- कुछ लोग प्रिज़र्वेटिव/ऐडिटिव के प्रति सेंसिटिव होते हैं। यदि आप हैं तो फूड लेबल पढ़ें।
- यदि आप MSG के प्रति सेंसिटिव हैं तो लेबल पर इसे देखें। इसे सामग्री में आईएनएस 621 के रूप में लिखा जा सकता है।

कार्रवाई के क्षेत्र

1. निर्माताओं को सूप में पोषक लाभों को अधिकतम करने के लिए धीरे-धीरे नमक और चीनी के स्तर को कम करने और सूखी सब्जियों की मात्रा बढाने के लिए एक सचेत प्रयास करना चाहिए।
2. एफएसएसएआई को ब्रिटेन के एफएसए द्वारा किये गए नमक कम करने के प्रयासों पर ध्यान देना चाहिए।
3. एफएसएसएआई को इन्स्टेंट सूप और अन्य संसाधित खाद्य पदार्थों में चीनी की सीमा निर्धारित करनी चाहिए।
4. भारतीय विज्ञापन मानक परिषद (एएससीआई) को विज्ञापनों पर बारीकी से नज़र रखने की ज़रूरत है, खासकर वे विज्ञापन जिनके लक्ष्य बच्चे हैं।

सर्वश्रेष्ठ खरीदी

तीन श्रेणियों में हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीदी समग्र स्कोर और कीमत के आधार पर तय की गई थी। मिक्स्ड वेज सूप श्रेणी में, *नॉर क्लासिक मिक्स्ड वेज सूप* हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीदी है। हालांकि यह अन्य दो ब्रांड की तुलना में बहुत महंगा है, लेकिन यह स्कोर में आगे है। अन्य दो श्रेणियों में, *रिलायंस हेल्दी लाइफ फार्म टॉमेटो* और *रिलायंस हेल्दी लाइफ गोल्डन स्वीट कॉर्न* हमारी सर्वश्रेष्ठ खरीदी है क्योंकि उनका स्कोर बेहतर है और कीमत भी कम हैं।

इन्स्टेंट सूप में शामिल कुछ तत्वों के साइड इफेक्ट्स

- **कॉर्न फ्लोर और माल्टोडेक्सट्रिन जैसे थिकनिंग एजेंट** - कॉर्न फ्लोर ब्लड शूगर के स्तर को बढ़ाता है और इससे शरीर में फैट जमा होता है। माल्टोडेक्सट्रिन से एलर्जिक रिएक्शन, वजन बढ़ना, सूजन और पेट फूलना हो सकता है।
- **कलरिंग एजेंट (स्वाद बढ़ाने वाले पदार्थ के रूप में)** - कुछ विषाक्त (टॉक्सिक) होते हैं और किडनी और लीवर को नुकसान पहुंचाते हैं।
- **यीस्ट एक्सट्रेक्ट** - यह शरीर में खराब बैक्टीरिया बढ़ाता है और ऐसिडिक स्थितियां पैदा करता है।
- **एमएसजी (मोनोसोडियम ग्लूटामेट)** - यह सिरदर्द, दिल की तेज धड़कन और सीने में दर्द को ट्रिगर करने के लिए जाना जाता है और इससे उल्टी भी हो सकती है।
- **सल्फ़ाइट जैसे परिरक्षक (प्रिज़र्वेटिव)** - सल्फ़ाइट से रैश और खुजली होती है, सांस में रुकावट और यहां तक कि दमे का दौरा भी पड़ सकता है।

स्रोत: Mumbai Mirror, www.practo.com, www.livestrong.com

5. उपभोक्ताओं के समझने में आसानी के लिए, हम निर्माताओं से एक समान सर्विंग साइज़ रखने का आग्रह करते हैं।
6. हम एफएसएसएआई से यह भी सुनिश्चित करने का आग्रह करते हैं कि निर्माता एक स्टेन्डर्ड फॉर्मेट में लेबल पर पौष्टिक जानकारी दें ताकि उपभोक्ता उचित विकल्प चुन सकें।

ग्राहक साथी का निष्कर्ष

सस्ते और चतुराई से विपणन किये गये, इन्स्टेंट सूप भारत के शहरों में तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। उपभोक्ताओं को विश्वास दिलाया गया है कि वे स्वस्थ और पौष्टिक हैं। वास्तव में, हालांकि उनमें फैट कम हो सकता है, लेकिन उनमें नमक और चीनी भरी होती है, जो उन्हें स्वस्थ विकल्प नहीं बनाता। सामान्य तौर पर, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ स्वस्थ नहीं होते और घर पर बनाया सूप बेहतर होता है। ■