

खाद्य तेलों की गुणवत्ता

डॉ. वाई.पी. गुप्ता

आजकल बाजार में तरह-तरह के खाद्य तेलों की बाढ़-सी आ गई है। और ऊपर से सर चढ़कर बोलते उनके आकर्षक विज्ञापन। ऐसे में आम आदमी के लिए यह समझना मुश्किल है कि वह कौन-से खाद्य तेल का प्रयोग करे।

हमारे भोजन में खाद्य तेलों का महत्वपूर्ण स्थान है। ये हमारी ऊर्जा की आवश्यकता तो पूरी करते ही हैं, भोजन को विशिष्ट गंध और स्वाद भी प्रदान करते हैं। इनसे शरीर की कोशिकाओं को चिकनाहट भी मिलती है और भूख लगने की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है।

पिछले कुछ सालों से खाद्य तेलों का सम्बंध कई बीमारियों से जोड़ा जाने लगा है। साथ ही इन तेलों में मिलावट का खतरा भी बराबर बना रहता है। इससे आम उपभोक्ता के लिए उलझन पैदा होना स्वाभाविक है। इस बाबत स्पष्ट जानकारी के अभाव में लोग अक्सर अपना खाद्य तेल बदलते रहते हैं, जैसे मूंगफली का तेल छोड़ा तो सूरजमुखी का तेल अपना लिया; पामोलीन यानी ताड़ का तेल अच्छा नहीं लगा तो नारियल का तेल खाने लगे।

किसी ब्रांड का तेल खरीदने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। जैसे किफायती मूल्य, आकर्षक विज्ञापन या फिर तेल का स्वाद या रंग। कभी-कभी सुन्दर पैकिंग के कारण भी

लोग कोई विशेष तेल खरीद लेते हैं। तेल की गुणवत्ता और उनसे मिलने वाले पोषण पर अक्सर ध्यान ही नहीं दिया जाता या फिर जानकारी ही नहीं होती।

खाद्य तेलों की संरचना

खाद्य तेलों की संरचना अलग-अलग होती है और इसी पर निर्भर करती है उनकी गुणवत्ता। इन तेलों का मुख्य तत्व है ट्राइग्लिसराइड जो गिल्सरोल के एक और वसीय अम्ल (फैटी एसिड) के तीन अणुओं से बना होता है। वसीय अम्ल दो तरह के होते हैं - संतृप्त और असंतृप्त। असंतृप्त (अनसेचुरेटेड) वसीय अम्ल के दो मुख्य प्रकार हैं - मोनोअनसेचुरेटेड और पॉली अनसेचुरेटेड।

पॉली अनसेचुरेटेड वसीय अम्ल की अधिकता वाले खाद्य तेल सेहत के लिए बेहतर होते हैं। विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को सम्पन्न कराने में ये वसीय अम्ल सहायक होते हैं। सोयाबीन, करडी (सेफ फ्लावर), सूरजमुखी और तिल के तेल के अलावा मूंगफली और कपास के तेल में भी काफी अधिक मात्रा में पॉली अनसेचुरेटेड वसीय अम्ल मौजूद रहते हैं। लेकिन नारियल के तेल में ये बहुत कम मात्रा में पाए जाते हैं। भोजन में पॉली अनसेचुरेटेड वसीय अम्लों की कमी होने से त्वचा के रोग हो सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल पर प्रभाव

विभिन्न तेलों में मौजूद वसीय अम्लों की संरचना का प्रभाव खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर पड़ता है। गौरतलब है कि कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना कई रोगों के लिए न्यौता होता है। संतृप्त वसा अम्ल युक्त तेल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है जबकि डाइअनसेचुरेटेड वसीय अम्ल इस को कम कर देता है। इसलिए कोलेस्ट्रॉल का स्तर नीचा रखने के लिए ऐसे तेल खाने चाहिए जिनमें डाइअनसेचुरेटेड वसीय अम्ल की मात्रा अधिक हो और सेचुरेटेड वसीय अम्ल की मात्रा कम हो।

खाद्य तेल की गुणवत्ता

तेल कैसे निकाला गया है, कैसे परिष्कृत किया गया है और उसमें से अशुद्धियां साफ की गई हैं या नहीं, इससे भी तेल की गुणवत्ता को आंका जा सकता है। एक अच्छे खाद्य तेल में संतृप्त वसीय अम्ल, नमी और अशुद्धियां कम से कम होनी चाहिए। उसकी गंध व स्वाद अच्छा होना चाहिए। यह भी महत्वपूर्ण है कि लम्बी अवधि तक रखने के बावजूद; तापमान बदलने या हवा के सम्पर्क में आने के बावजूद; वह खराब न हो और उसका स्वाद रंग और गंध नहीं बदले। तेल की गंध पर अधिक संतृप्त वसीय अम्ल का प्रभाव पड़ता है।

सरसों के खेत में आर्गोमोन मेक्सिकाना नाम के पौधे उग जाते हैं। इनके बीजों से आर्गोमोन तेल निकलता है जो खाने योग्य नहीं होता। यह बीज सरसों के साथ आसानी से मिल जाता है, जिससे सरसों के तेल में आर्गोमोन की मिलावट हो जाती है। सस्ता होने के कारण इसे मूंगफली के तेल में भी मिलाया जाता है।

जिस तेल में इनकी मात्रा 2-2.5 प्रतिशत से अधिक न हो वह उच्चकोटि का माना जाता है। ये तेल महंगे होते हैं, क्योंकि इनके परिष्करण में काफी खर्च होता है।

पामोलीन या ताड़ का तेल एक सस्ता खाद्य तेल है। मूल रूप में यह तेल पीले-नारंगी रंग से लेकर हरे, गहरे-नारंगी रंग का होता है। गर्म करने पर यह सफेद रंग का हो जाता है। इसमें बहुत थोड़ी मात्रा में तांबा और लोहा भी होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद असंतृप्त वसीय अम्ल से हाइड्रोपेरोक्साइड बन जाते हैं जो कैंसर का कारण बनते हैं।

पामोलीन तेल का स्वाद अच्छा नहीं होता और न ही इसे अधिक समय तक रखा जा सकता है।

इसलिए अच्छी किस्म के खाद्य पदार्थों में इसे इस्तेमाल नहीं किया जाता। यह धीरे-धीरे पिघलता है और संग्रह करके रखे तेल में बनी चीजों में गांठें पड़ जाती हैं और स्वाद में भी अंतर आ जाता है।

इसका उपयोग साबुन, मोमबत्ती आदि बनाने में किया जाता है। हाइड्रोजन युक्त ताड़ का तेल अधिक बिकता है क्योंकि इसका स्वाद और गंध दोनों सामान्य ताड़ से बेहतर हो जाते हैं। इसे लम्बे समय तक रखा जा सकता है और इसका रंग भी हल्का हो जाता है। हमारे यहां खाद्य तेलों की कमी है इसलिए अधिकांशतः ताड़ का परिष्कृत तेल आयात किया जाता है।

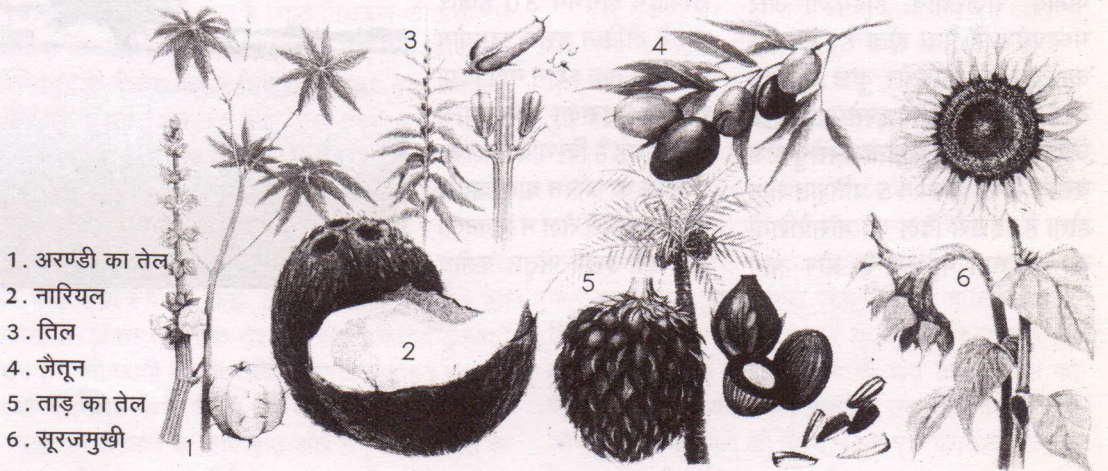
खाद्य तेलों का सेहत के लिए

सुरक्षित और हानिरहित होना बहुत आवश्यक है। लेकिन खपत की तुलना में उत्पादन कम होने के कारण अक्सर इसमें मिलावट की जाती है। इसका सेहत पर बुरा असर पड़ता है।

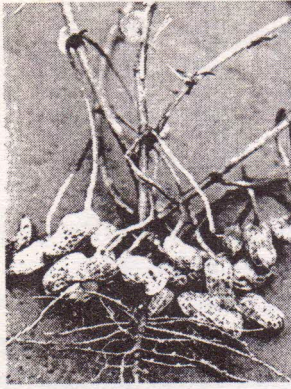
सरसों के खेत में आर्गोमोन मेक्सिकाना नाम के पौधे उग जाते हैं। इनके बीजों से आर्गोमोन तेल निकलता है जो खाने योग्य नहीं होता। यह बीज सरसों के साथ आसानी से मिल जाता है, जिससे सरसों के तेल में आर्गोमोन की मिलावट हो जाती है। सस्ता होने के कारण इसे मूंगफली के तेल में भी मिलाया जाता है।

आर्गोमोन तेल की मिलावट से जलोदर रोग हो सकता है। इस रोग

मुख्य तेल उत्पादक बीज



1. अरण्डी का तेल
2. नारियल
3. तिल
4. जैतून
5. ताड़ का तेल
6. सूरजमुखी



मूंगफली का तेल किसके लिए पराया होगा

के लक्षण हैं - चक्कर आना, उल्टी होना, डायरिया यानी दस्त होना, हाथ-पैर चेहरे और आंखों का सूजना, पैरों का शोथ और हाथ-पैरों के खुले हिस्से की चमड़ी का लाल होना। रोग अधिक बढ़ जाने पर रक्तदाब कम हो जाता है, सांस की तकलीफ होती है, फेफड़े अवरुद्ध होने लगते हैं, धड़कन तेज़ हो जाती है और दिल का आकार बढ़ सकता है। ज़्यादा मात्रा में मिलावटी तेल खाने से दिल का दौरा पड़ सकता है जिससे मृत्यु तक हो सकती है।

सरसों और रेपसीड उत्तरप्रदेश, पंजाब, राजस्थान, हरियाणा और मध्यप्रदेश में पैदा होता है। रेपसीड का तेल कनाडा और कुछ युरोपीय देशों में खाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इस तेल में मोनोअनसेचुरेटेड वसीय अम्ल 40-45 प्रतिशत तक होता है। इससे दिल की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचता है और आम

सेहत पर भी बुरा असर पड़ता है।

इसके नुकसानों को देखते हुए यह आगाह किया गया है कि इस तेल का उपयोग रोज़ इस्तेमाल की जाने वाली तेल की मात्रा का 10 प्रतिशत से ज़्यादा नहीं होना चाहिए। अब सरसों और रेपसीड की ऐसी किस्में तैयार करने की कोशिश की जा रही है जिसमें मोनोअनसेचुरेटेड वसा अम्ल बिल्कुल न हों या बहुत ही कम हों। कनाडा और स्वीडन ने रेपसीड की ऐसी किस्में तैयार कर ली हैं जिनमें मोनोअनसेचुरेटेड वसीय अम्ल बिल्कुल नदारद हैं।

आजकल साल, महुआ और आम की गुठली जैसे कुछ और बीजों से भी तेल निकाला जा रहा है। फिलहाल देश में लगभग 200 लाख टन तेल का उत्पादन हो रहा है। वनस्पति उद्योगों में इनका उपयोग करने से खाद्य तेलों की आपूर्ति की जा सकती है। लेकिन इन तेलों में ऐसे पदार्थ मौजूद हैं जो सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं।

चावल के छिलकों से भी तेल निकाला जाता है और इसका उत्पादन लगभग 30 हजार टन है लेकिन इसके उपयोग पर अभी तक ध्यान नहीं दिया गया है। इसका एक खास कारण यह है कि यदि छिलका उतारने के फौरन बाद चावल के छिलकों से तेल न निकाला जाए तो उसमें संतृप्त वसीय

अम्ल की मात्रा बढ़ जाती है। इसका गहरा रंग, उच्च ताप पर पिघलना और कुछ किस्म की गोंदों की मौजूदगी इसे इस्तेमाल न करने के दूसरे कारण हैं। जापान ने यह कारण दूर करने में सफलता पा ली है। हमारे देश में भी मैसूर में ऐसी तकनीक विकसित कर ली गई है जिससे लम्बे समय तक रखने पर भी यह तेल दुर्गंध न देने लगे। हो सकता है कि भावी तकनीक इसे खाने लायक बना सके।

खाद्य तेल की अशुद्धियों और उसमें की जाने वाली मिलावट का सेहत पर बुरा असर पड़ता है। यह आवश्यक है कि प्रचलित और नए खाद्य तेलों का पोषण के आधार पर सही आंकलन किया जाए। साथ ही उनमें मिलावट रोकने और हानिकारक पदार्थों को निकालने के लिए भी काम किया जाना चाहिए। लोगों को मिलावटी तेलों के नुकसान से आगाह करना होगा। बेहतर हो अगर गुणवत्ता ठप्पे (जैसे एगमार्क आदि) वाले तेल ही खरीदे जाएं। (स्रोत फीचर्स)



.....