

तेलों और वसाओं संबंधी आम प्रश्न

हम खाद्य प्रयोजन के लिए कितने तेलों का प्रयोग कर सकते हैं?

एफ.एस.एस.ए.आई ने खाद्य वनस्पति तेलों अर्थात् कच्चे नारियल के तेल, नारियल के तेल, बिनौले के तेल, मूँगफली के तेल, तिल के तेल, महुआ के तेल, तोरिया के तेल, सरसों के तेल, सफेद सरसों के तेल – अल्प इरुसिक तेल, जैतून के तेल, जैतून के पोमेस तेल, कच्चे जैतून के तेल, अति कच्चे जैतून के तेल, साधारण कच्चे जैतून के तेल, जैतून के परिशोधित तेल, परिशोधित जैतून-पोमेस तेल, खसखस के तेल, बेरी के तेल, बेरी के तेल (उच्च ओलीक एसिड), तारामीरा के तेल, तिल के तेल, सर्गिया के तेल, सोयाबीन के तेल, मकई के तेल, अखरोट के तेल, तरबूज के बीज के तेल, पॉम आयल, पामोलीन, पाम की गुठली के तेल, सूरजमुखी के तेल, सूरजमुखी के तेल (उच्च ओलीक एसिड), चावल के भूसे के तेल, एवोकेडो के तेल, पाम स्टीरीन, पॉम गुठली ओलीन, पॉम सुपरोलीन और सम्मिश्र खाद्य वनस्पति तेल के मानक अधिसूचित किए हैं।

तेलों और वसाओं का रोज सेवन क्यों जरूरी है?

तेल और वसा अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं। तेल और वसाएँ हमारे आहार के सबसे ज्यादा ऊर्जा देने वाले पदार्थ होते हैं, जिनसे प्रति ग्राम लगभग 9 किलो कैलोरी ऊर्जा मिलती है, जबकि कार्बोहाइड्रेटों और प्रोटीनों से प्रति ग्राम केवल 4 किलो कैलोरी ऊर्जा मिलती है। तेलों और वसाओं से जैविक मेंब्रेन, यथा फॉस्फोलिपिड और कोलेस्ट्रॉल, बनाने के लिए सबस्ट्रेट भी मिलते हैं, जो मानव शरीर के उपापचय में हिस्सा लेने वाली कोशिकाओं की झिल्लियाँ बनाने के लिए आवश्यक हैं। तेल और वसा वसा-घुलनशील विटामिनों ए, डी, ई और 'के' वाहक के रूप में काम करते हैं और संघटकों में सुवास भी पैदा करते हैं। तेलों और वसाओं से अनिवार्य वसीय अम्ल (जो आम तौर पर पॉलि अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड, पीयूएफए होते हैं) भी मिलते हैं, जिनका हमारे शरीर द्वारा संश्लेषण नहीं किया जाता। तेल और वसाएँ हार्मोनों के संश्लेषण के अगुआ होते हैं। हमारे आहार में तेलों और वसाओं की मुख्य भूमिका वांछित ऐंड्रीयग्राही गुणधर्म, यथा महक, सुगंध, और बनावट, मुँह का स्वाद उत्पन्न करना है, जिनके कारण हमारा आहार खाद्य बनता है और उससे हमें सुतष्टि मिलती है। इन गुणों के अतिरिक्त कुछ तेल अति प्रभावी सूक्ष्म तत्वों, जैसे टोकोफेरॉल, टोकोट्रीनॉल, फाइटोस्टीरोल, फाइटोस्टेरिल एस्टर, लिगनैन, बीटा कैरोटीन, पॉलिफिनॉल, गामा ओरिजैनॉल इत्यादि में प्रचुर होते हैं, जो एंटी-ऑक्सीडेंट, हाइपो कोलेस्ट्रॉलेमिक गतिविधि इत्यादि वाले न्युट्रास्युटिकलों के रूप में जाने जाते हैं।

दृश्य और अदृश्य वसाएँ कौन सी होती हैं?

दृश्य वसाएँ खाद्य तेल, घी, वनस्पति, मार्गरीन इत्यादि होती हैं। जो वसाएँ विभिन्न खाद्य वस्तुओं, जैसे गिरियों, धान्यों, दालों और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के अभिन्न संघटक के रूप में होती हैं, उन्हें अदृश्य वसाओं के रूप में जाना जाता है। विभिन्न खाद्य वस्तुओं में थोड़ी मात्रा में मौजूद अदृश्य वसा हमारे दैनिक आहार के अच्छे-खासे स्तर (ग्रामीण क्षेत्रों में लगभग 15 ग्राम तथा शहरी मध्य आय वर्गीय और उच्च आय वर्गीय समूहों में लगभग 30 ग्राम) की पूर्ति करती हैं। अधिकांश पशु आहारों में अदृश्य वसा उच्च मात्रा में होती है। अतः दृश्य वसा लेते समय हमें सेवन की गई अदृश्य वसा की मात्रा को भी ध्यान में रखना चाहिए।

हमें कितने तेल का सेवन करना चाहिए?

विश्व के अधिकांश स्वास्थ्य संगठन वयस्कों में प्रति दिन कुल ऊर्जा के सेवन के 20 से 35 प्रति शत तक कुल आहारिक रेशा (दृश्य+अदृश्य) की सिफारिश करते हैं। भारत में आईसीएमआर की आहार मार्गदर्शिका में प्रति दिन कुल ऊर्जा के सेवन का 30 प्रति शत कुल आहारिक वसा से लेने की सिफारिश की गई है। इससे तात्पर्य है प्रति दिन सेवन की गई ऊर्जा की 30% मात्रा आहार के तेल और वसा जैसे स्रोतों से लेनी चाहिए। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति प्रति दिन 2000 किलो कैलोरी ऊर्जा का सेवन करे तो 2000 किलो कैलोरी की 30% ऊर्जा अर्थात् 600 किलो कैलोरी (जो 65 ग्राम के बराबर होती है), सेवन की गई कुल वसा (दृश्य+अदृश्य) से लेनी चाहिए। अतः इस प्रकार प्रतिदिन लगभग 30 ग्राम दृश्य वसा लेनी चाहिए।

परिशोधित वनस्पति तेल क्या होता है?

परिशोधित वनस्पति तेल से तात्पर्य वह तेल है जो वनस्पति तेल वाली किसी सामग्री को दाब देकर अथवा विलायक निष्कर्षण से निकाला जाता है, जिसे क्षार से विअम्लीकृत किया जाता है और/अथवा उसका भौतिक परिशोधन किया जाता है और/अथवा अनुमत खाद्य ग्रेड विलायकों का प्रयोग करके मिसेला परिशोधन किया जाता है और/अथवा फॉस्फोरिक/सिट्रिक एसिड और किसी खाद्य ग्रेड एन्जाइम का प्रयोग करके विगोंदन किया जाता है और उसके बाद एबजोर्बेंट अर्थ और/अथवा सक्रियित कार्बन अथवा दोनों से विरंजन किया जाता है और भाप से निर्गंधित किया जाता है। किसी अन्य रासायनिक एजेंट का प्रयोग नहीं किया जाता। परिशोधित तेल जिस वनस्पति तेल से बनाया गया हो, उसे धारक के लेबल पर स्पष्ट रूप से बताया जाए।

तेलों का परिशोधन क्यों आवश्यक होता है?

खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य सहयोज्य) विनियम, 2011 के अनुसार बिनौले के तेल, महुआ के तेल, चावल के भूसे के तेल, कोकुम वसा, आम की गुठली की वसा, धूपा वसा और फुलवारा वसा का मानव उपभोग से पहले परिशोधन करना होता है, जिससे उनके पोषण-विरोधी अथवा असुरक्षित पदार्थों को निकाला जा सके। तथापि उनकी गंध समाप्त करने और समाप्ति की अवधि बढ़ाने के लिए अन्य वनस्पति तेलों का परिशोधन भी किया जा सकता है।

क्या तेलों के परिशोधन के लिए आविषालु रसायनों का प्रयोग किया जाता है? क्या उद्योग तेलों के परिशोधन के लिए आविषालु रसायनों का प्रयोग करती है?

परिशोधन के लिए केवल गैर-आविषालु रसायनों का प्रयोग अनुमत है। एफ.एस.एस.ए.आई और विश्व की अन्य एजेंसियों तेलों के परिशोधन के लिए विभिन्न प्रसंस्करण सहायक सामग्रियों की अनुमति देती है। अतः खाना पकाने के तेल के रूप में परिशोधित तेल बिल्कुल सुरक्षित होते हैं। विश्व में सेवित 85% से अधिक तेल परिशोधित तेल होते हैं।

क्या परिशोधित तेल स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित होते हैं?

हाँ, एफ.एस.एस.ए.आई मानकों के अनुरूप सभी परिशोधित तेल स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित होते हैं। परिशोधन से वे भंडारण के दौरान स्थिर रहते हैं।

क्या खुले तेलों का प्रयोग सुरक्षित होता है?

सैच्युरेटिड फेटी एसिडों की उच्च मात्रा वाला तेलों, यथा नारियल के तेल, पॉमोलीन, अथवा तेलयुक्त मोनो अनसैच्युरेटिड फेटी एसिड, जैसे मूंगफली का तेल, चावल के भूसे का परिशोधित तेल, उच्च ओलीक सूरजमुखी का तेल इत्यादि, तलाई के लिए अच्छे होते हैं। तलाई के लिए बार-बार गर्म किए गए तेलों का प्रयोग न किया जाए।

क्या वनस्पति तेलों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए विटामिन ए और डी से पौष्टिकीकृत किया जाता है?

वनस्पति तेल वसा-घुलनशील विटामिनों, जैसे ए और डी, के अच्छे वाहक होते हैं। अतः विटामिन ए और डी से युक्त खाद्य तेलों का प्रयोग करना बेहतर होगा। इसके लिए +F लोगो देखें।