

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।

