बेसन
ताज़ा या त्रुटिपूर्ण?

भारतीय घरों में कई प्रकार के नाश्ते बनाए व खाए जाते हैं, पकौड़े से लेकर लड्डू तक, उनमें बेसन प्रमुख रूप से होता है। हरेक रसोईघर में यह होता है, इसके जरिए प्रोटीन या कार्बोहाइड्रेट प्राप्त होता जो शायद हमारे ध्यान या जानकारी से उतर जाता है। लेकिन इसके अलावा, क्या हम जानते हैं कि नमी बेसन के उपयोग करने की अवधि को प्रभावित करती है? हमारे पास बेसन का पसंदीदा ब्रांड है और यदि हां, तो क्या वह अच्छा या सुरक्षित है ? क्या वह मूलभूत जरूरतों को पूरा करता है ? हम उसकी अनुकूलता और शुद्धता के बारे में क्या जानते हैं– क्या बेसन के साथ केसरिया दाल मिलाई गई है? भारत के विभिन्न खुदरा विक्रेताओं के पास उपलब्ध नौ ब्रांड का यह प्रत्यक्ष अध्ययन है और अच्छी खबर है कि जब ताज़ेपन की बात करते हैं तो कुछ ब्रांड ने वास्तविक रूप से कटौती नहीं की है, सभी ने मिलावट का परीक्षण पास कर लिया।

कंस्यूमर वॉयस की रिपोर्ट

यह परीक्षण एनएबीएल द्वारा मान्यता प्राप्त प्रयोगशाला में किया गया, जो मुख्य रूप से एफएसएस नियम 2011, आईएस:2400:1976 (बेसन के लिए निर्धारित) और एगमार्क पर आधारित था। मानदंडों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा का प्रतिशत, बारीकी और अल्कोहलिक अम्लता शामिल थी। नौ ब्रांडों को केसरिया दाल, विदेशी स्टार्च, बाहरी कण और अन्य अशुद्धियों के लिए जांचा गया। बेसन को कई अन्य नामों से पुकारा जाता है– चने का आटा, काबुली चने का आटा, पिसा हुआ गारबैंजो बीँस, पिसी हुई चना दाल।

बेसन बनाने के लिए कच्चे चने या भुने हुए चने को छिलका हटाने के बाद महीन पाउडर के रूप में पीस लिया जाता है। क्योंकि चने की दाल प्राकृतिक रूप से पीले रंग की होती है इसलिए इसमें पीला पदार्थ आसानी से मिल जाता है। मानदंड के अनुसार बेसन बाहरी तत्वों, रंग, परिरक्षकों आदि से मुक्त होना चाहिए।

कंस्यूमर वॉयस की सिफारिश/ उत्तम प्रदर्शक
राजधानी/फॉर्च्यून

कीमत में किफायती
गोल्डन हार्वेस्ट

परीक्षित ब्रांड

क्रम सं.	100 में से कुल अंक (राउंडेड ऑफ)	ब्रांड	अधिकतम खुदरा मूल्य (रुपए)	कुल वजन	सही रहने की अवधि (माह)	द्वारा निर्मित
1	86	राजधानी	60/75	1000 ग्राम	4	राजधानी फ्लोर मिल्स लि., नई दिल्ली
1	86	फॉर्च्यून	60/80	1 किलोग्राम (1 किलोग्राम+200 ग्राम मुफ्त) 1.2 किलोग्राम	5	अडानी विमर लि., अहमदाबाद, गुजरात
2	85	रिलायंस	39/45	500ग्राम	3	रिलायंस रिटेल लि., थाणे, महाराष्ट्र
2	85	गोल्डन हार्वेस्ट	49/67 (दिल्ली, राजस्थान); 72 (शेष भारत में)	1,000 ग्राम	4	फॉर्च्यून एग्रो प्राइवेट लि., मुंबई
3	84	टाटा आई–शक्ति	45/45	500 ग्राम	4	टाटा केमिकल्स लि., मुंबई
3	84	शक्ति भोग	41/41	500ग्राम	4	शक्ति भोग फूड्स लि., नई दिल्ली
4	83	आहार	42/42	500 ग्राम	4	आहार कंज्यूमर प्रोडक्ट्स (पी), लि., नई दिल्ली
5	82	पान	60/75	1,000 ग्राम	3	परमानंद एंड संस फूड प्रोडक्ट्स प्राइवेट लि., नई दिल्ली
5	82	तिरुपति	26/26	500 ग्राम	4	तिरुपति फूड इंडस्ट्रीज प्राइवेट लि., नई दिल्ली

स्कोर रेटिंग: *>90% बहुत अच्छा*****, 71–90% अच्छा****, 51–70% औसत***, 30–50% खराब**, 30 से कम बहुत खराब**

प्रमुख परिणाम

- संपूर्ण परिणामों पर आधारित, राजधानी और फॉर्च्यून उत्तम रहे।
- 'कीमत में किफायती' के लिए गोल्डन हार्वेस्ट अपने परफोर्मेंस और मूल्य (49 रुपए प्रति किलोग्राम) के आधार पर हमारी पसंद रहा।
- संवेदी परीक्षण में भी गोल्डन हार्वेस्ट सबसे बेहतर रहा।
- आहार, पान, शक्ति भोग और टाटा आई–शक्ति अल्कोहलिक अम्लता के परीक्षण में सफल नहीं हो पाए।
- सभी ब्रांड मिलावट परीक्षण में सफल रहे।

परीक्षण परिणाम

प्रोटीन/कार्बोहाइड्रेट/बारीकी/अल्कोहलिक अम्लता/वसा/ऊर्जा/कुल राख/अम्ल में अघुलनशील राख/केसरी दाल/नमी/विदेशी स्टार्च/भौतिक अशुद्धियां/पैकेजिंग और मार्किंग/कुल वजन।

◆ प्रोटीन

रिक्वायरमेंट : *बीआईएस के अनुसार निम्नतम 21 प्रतिशत*

प्रोटीन कोशिकाओं की वृद्धि और मनुष्य के शरीर की कार्यप्रणाली को बनाए रखने में अहम भूमिका अदा करता है। वानस्पतिक उत्पादों में बेसन अपेक्षाकृत अधिक अच्छा स्रोत है।

- *सभी ब्रांड ने निम्नतम आवश्यकता को पूरा किया।*
- *आहार को इस पैरामीटर में सबसे अधिक अंक मिले।*

◆ कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा का स्रोत है। बेसन से बने व्यंजन खाने से कार्बोहाइड्रेट सही मात्रा में प्राप्त होता है। हालांकि राष्ट्रीय मानक के अनुसार बेसन में कुछ मात्रा में कार्बोहाइड्रेट स्वाभाविक रूप से मौजूद होता है।

- *परीक्षित ब्रांडों में कार्बोहाइड्रेट 57.84 प्रतिशत से 61.26 प्रतिशत के बीच था।*
- *तिरुपति को इस पैरामीटर में सबसे अधिक अंक मिले, इसके बाद राजधानी और टाटा आई–शक्ति को अंक मिले।*

◆ बारीकी (फाइननेस)

99 प्रतिशत सामग्री 500 माइक्रोन आईएस छलनी से निकल जानी चाहिए। बेसन की बारीकी बेसन से तैयार उत्पाद की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।

- *सभी ब्रांड इस परीक्षण में सफल रहे।*

बारीकी पर ब्रांड राजधानी की टिप्पणी :

"हम जानबूझकर बहुत बारीक बेसन उपभोक्ताओं को पैक में नहीं देते हैं क्योंकि दरदरा पिसा हुआ बेसन बहुपयोगी होता है जो घरेलू इस्तेमाल के लिए उपयुक्त होता है। बेसन का बहुत बारीक प्रकार नाश्ते और ढोकला आदि के लिए अच्छा होता है। कुरकुरे पकौड़े और घर पर लड्डू बनाने के लिए थोड़े मोटे पिसे (दरदरे) बेसन की जरूरत होती है।"

◆ अल्कोहलिक अम्लता

रिक्वायरमेंटः *बीआईएस के अनुसार अधिकतम 0.12 प्रतिशत*

डिब्बाबंद उत्पादों की अल्कोहलिक अम्लता का संबंध उसके उपयोग करने की तिथि और ताज़ीपन से है। यदि अम्लता अधिकतम सीमा से अधिक होगा तो सूक्ष्मजीवों वृद्धि हो सकती है, जो उत्पाद को खराब कर देंगे और उसके उपयोग करने की तिथि कम हो जाएगी। जितनी अधिक अम्लता होगी उत्पाद उतनी जल्दी खराब हो जाएगा।

- आहार, पान, शक्तिभोग और टाटा आई–शक्ति इस परीक्षण में सफल नहीं हो पाए। यह संकेत देता है कि उत्पाद उतना ताज़ा नहीं हो सकता है।

◆ वसा

बेसन वसा का बेहतर स्रोत नहीं होता है लेकिन इसके बावजूद यह संपूर्ण पोषण को बढ़ाने का काम करता है। भारतीय मानक में इसके लिए वसा की मात्रा की कोई रिक्वायरमेंट नहीं है।

- *परीक्षिण किए गए ब्रांड में वसा 4.62 प्रतिशत और 5.26 प्रतिशत के बीच पाई गई।*

◆ **ऊर्जा**

- *फॉर्च्यून ने इस मापदंड पर सबसे अधिक अंक (4.53) प्राप्त किए, इसके बाद राजधानी ने (4.16) अंक।*

◆ **कुल राख**

रिक्वायरमेंट : *बीआईएस के अनुसार अधिकतम 3 प्रतिशत और एफएसएस नियमों के अनुसार 5 प्रतिशत।*

बेसन में मौजूद राख की रचना गैर–दहनशील, अकार्बोनिक खनिज है जो भूसी वाले हिस्से में पाई जाती है।

- *सभी ब्रांड तय सीमा के अंतर्गत ही पाए गए।*
- *राजधानी को इस पैरामीटर में सबसे अधिक अंक मिले, इसके बाद टाटा आई–शक्ति को अंक मिले।*

◆ **अम्ल में अघुलनशील राख**

रिक्वायरमेंट : *बीआईएस के अनुसार अधिकतम 0.3 प्रतिशत और एफएसएस नियमों के अनुसार 0.5 प्रतिशत।*

- *सभी ब्रांड तय सीमा के अंतर्गत ही पाए गए।*
- *टाटा आई–शक्ति,आहार और पान ने पूरे अंक प्राप्त किए।*

◆ **केसरिया दाल**

बेसन को केसरिया दाल (लिथरस सटाइवस) के आटे के किसी भी प्रकार की मिलावट से मुक्त होना चाहिए।

- *सभी ब्रांड इस परीक्षण में सफल हुए।*

◆ **नमी**

रिक्वायरमेंटः *बीआईएस के अनुसार अधिकतम 11.5 प्रतिशत नमी होनी चाहिए।*

नमी की अधिक मात्रा के कारण बेसन में गांठें हो सकती हैं और वह खराब हो सकता है। नमी तय मात्रा के अंतर्गत ही होनी चाहिए।

- सभी ब्रांड तय सीमा के अंतर्गत ही पाए गए।
- *राजधानी को इस पैरामीटर में सबसे अधिक अंक मिले, इसके बाद टाटा आई–शक्ति और शक्ति भोग को अंक मिले।*

◆ **विदेशी स्टार्च**

रिक्वायरमेंट : *मौजूद नहीं होना चाहिए।*

- *सभी ब्रांड इस परीक्षण में सफल हुए।*

ग्लूटिन तत्व

ग्लूटिन तत्व 20,413 और 78,533 माइक्रोग्राम/किलोग्राम के बीच पाए गए जो कि महत्वपूर्ण मात्रा नहीं है। राष्ट्रीय मानक में इसकी कोई आवश्यकता नही है। बेसन ग्लूटिन तत्व से मुक्त माना जाता है।

◆ **भौतिक अशुद्धियां/बाहरी कण (जैसे भूसी)/बाल/ कॉकरोच आदि**

रिक्वायरमेंट : *मौजूद नहीं होनें चाहिए।*

- *सभी ब्रांड इस परीक्षण में सफल हुए।*

◆ **पैकिंग और मार्किंग**

पदार्थ रखने के लिए पैकिंग उचित मटिरियल की होनी चाहिए, जैसे कागज, कपड़ा, पॉलिएथिलीन या परतदार जूट का थैला आदि।

पैरामीटर	भारांक प्रतिशत	राजधानी	फॉर्च्युन	रिलायंस	
प्रोटीन	30	23.36	23.34	23.54	
कार्बोहाइड्रेट	10	8.36	7.97	7.97	
फिटनेस	7	7	7	7	
अल्कोहलिक अम्लता	6	4.50	4.50	4.50	
वसा	5	4.48	4.76	4.74	
ऊर्जा	5	4.16	4.53	4.07	
कुल राख	4	3.56	3.12	3.04	
अम्ल में अघुलनशील राख	4	3.82	3.78	3.86	
केसरिया दाल	4	4	4	4	
नमी	3	2.56	2.30	2.37	
विदेशी स्टार्च	3	3	3	3	
भौतिक अशुद्धियां	3	3	3	3	
पैकिंग एवं मार्किंग	3	3	3	3	
शुद्ध भार	3	3.00	3.00	3.00	

प्रत्येक थैले में ये विवरण होना चाहिए: 1) तत्व का नाम और प्रकार, 2) निर्माता/वितरक का नाम, 3) बैच या कोड संख्या, 4) कुल वनज, 5) निर्माण की तिथि और 'किस तारीख तक प्रयोग के लिए उत्तम हैं', 6) हरा निशान जो शाकाहार का संकेत देता है।

- *सभी ब्रांड 500/1,000 ग्राम आकार वाले पॉलिएथिलीन में पैक किए गए थे।*
- *सभी ब्रांड ने थैले पर सभी आवश्यक जानकारी प्रदान की थी।*

◆ शुद्ध भार

शुद्ध भार घोषित मात्रा के अनुसार ही होना चाहिए।

- *आहार और पान के अलावा सभी ब्रांड घोषित मात्रा से अधिक पाए गए। आहार और पान का शुद्ध भार तय सीमा के अंतर्गत पाया गया।*

संवेदी विशेषता

बेसन के पकौड़े (बिना नमक और मसाला मिलाए) तेल में तले गए (एक समान समय के लिए) और समिति के सदस्यों द्वारा इन मानदंडों पर जांचे गए : रंग, दिखावट, खुशबू/सुगंध, स्वाद, स्वाद के बाद का अनुभव और संपूर्ण स्वीकार्यता।

- *गोल्डन हार्वेस्ट सभी ब्रांड के बीच सबसे अधिक स्वीकार्य पाए गए, इसके बाद फॉर्च्यून और पान।*
- *तिरुपति को सबसे कम अंक मिले।*

ब्रांड	10 में से कुल प्राप्तांक
गोल्डन हार्वेस्ट	8.30
फॉर्च्युन	8.20
पान	8.19
राजधानी	7.96
रिलायंस	7.75
टाटा आई–शक्ति	7.53
आहार	7.11
शक्तिभोग	7.00
तिरुपति	6.13

	गोल्डन हार्वेस्ट	टाटा आई–शक्ति	शक्तिभोग	आहार	पान	तिरुपति
	23.62	23.16	23.38	25.14	21.41	22.18
	8.22	8.34	8.22	7.14	7.96	8.50
	7	7	7	7	7	7
	4.20	3.60	3.60	3.30	3.90	4.50
	4.12	4.56	4.71	4.76	4.35	4.45
	3.93	4.14	4.13	3.84	4.03	4.00
	3.08	3.20	3.08	2.80	3.16	3.04
	3.76	4.00	3.89	4.00	4.00	3.80
	4	4	4	4	4	4
	2.40	2.54	2.52	2.02	2.45	2.38
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
	3	3	3	3	3	3
	3.00	3.00	3.00	2.98	2.98	3.00

पोषण संबंधी लाभ

चने का आटा गेहूं के आटे से कहीं अधिक पोषक है। इसमें संतृप्त वसा, कोलेस्ट्रॉल और सोडियम कम है। **इसे समझें**– 10 ग्राम बेसन आटे में लगभग 10 ग्राम आहारीय रेशे (डाइटरी फाइबर्स) हैं और 22 ग्राम प्रोटीन, जो आम आटे की तुलना में काफी अधिक है। इसमें कार्बोहाइड्रेट उच्च अनुपात 57 ग्राम/100 ग्राम से अधिक पाया जाता है। इसलिए यदि आप ग्लूटन से बचना चाहते हैं या अपने वजन को ध्यान में रख रहे हैं, तो गेहूं के आटे की तुलना में बेसन एक सेहतमंद और बहुमुखी विकल्प हो सकता है।

बेसन में कई अन्य पोषक तत्व होते है, जिनमें मैग्नीशियम, तांबा, फोलेट और मैग्नीज आदि शामिल हैं, साथ ही इसमें आयरन, जिंक, फॉस्फोरस, कैल्शियम और पोटेशियम भी उपस्थित होता है।

ऑस्ट्रेलिया, मेलबोर्न में हुए शोध में गेहूं के आटे और काबुली चने के आटे को लेकर तुलनात्मक अध्ययन हुआ, जिसमें अधेड़ उम्र के पुरुष और महिलाओं पर इंसुलिन के प्रति प्रतिक्रिया को जांचा गया जिन्हें सेहत संबंधी कोई परेशानी नही थी। इसका परिणाम 2004 के अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रीशन के अंक में प्रकाशित हुआ था, जिसमें उल्लेख किया गया था कि भोजन की अन्य सामग्री की तुलना में मुख्य रूप से काबुली चने वाले भोजन के परिणामस्वरूप रक्त शर्करा में उल्लेखनीय कमी पाई गई। अन्य अध्ययन का परिणाम द जर्नल ऑफ द अमेरिकन कॉलेज ऑफ न्यूट्रीशन में 2007 के अंक में प्रकाशित हुआ, जिसमें यह दर्शाया गया था कि गेहूं के आटे की तुलना में चने का आटा शरीर से कोलेस्ट्रॉल की कुल मात्रा को उल्लेखनीय रूप से कम करता है।

चेहरा, त्वचा और बालों की देखभाल के लिए बेसन

भारत में सौंदर्य को निखारने के लिए बेसन एक प्रचलित सामग्री के रूप में प्रयोग होता है। यह त्वचा की देखभाल, खासकर चेहरे के लिए अच्छा होता है। फेस पैक में बेसन का प्रयोग पारंपरिक रूप से शरीर से मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए किया जाता है, जिससे त्वचा में नई ताजगी आ जाती है। बेसन के साथ दूध और शहद जैसी सामग्री प्रयोग करने से त्वचा में कसाव आता है, वह मुलायम और चिकनी हो जाती है। यह देखते हुए कि इसमें क्षारीय गुण है तो इसे चेहरे पर लगाने से पहले बेहतरीन परिणाम के लिए दही या नींबू का रस मिला सकते हैं। हफ्ते में एक बार बालों में बेसन का पैक लगाने से बालों में चमक आ जाती है और वे घने नजर आते हैं। साबुत अंडे, जैतून के तेल का प्रयोग कर और पानी मिलाकर पतली लेई (स्मूद पेस्ट) बना लें। इसे बालों पर लगाएं और 30 से 40 मिनट के लिए छोड़ दें। सादे पानी से इसे धोएं। उस दिन शैम्पू लगाकर बालों को धोने से बचें।