मैरी बिस्किट कौन सा है बेहतर?

मैरी बिस्किट का नाम ग्रांड डचेज़ मारिया या मैरी एलेक्ज़ेंडर के नाम पर पड़ा जो कि रूस के 'ज़ार एलेक्ज़ेंडर' द्वितीय और रानी विक्टोरिया के दूसरे बेटे एलफ्रेड एडिनबर्ग के राजकुमार की पत्नी थीं। वह अपने दौर की डायना की तरह थीं। उनकी इस तरह की प्रसिद्धी के प्रभाव को देखते हुए ब्रिटिश बेकरी ने 1874 में उनकी एक शाही परिवार में हो रही शादी में नए तरीके का बिस्किट बनाने का निर्णय लिया। उस समय विक्टोरिया के साम्राज्य में यह बहुत प्रचलित हुआ। यह बिस्किट आज पूरे विश्व में प्रसिद्ध है और सबकी पसंद बना हुआ है। भारतीय बाज़ार में भी मैरी एक अत्याधिक बिकने वाला बिस्किट है। कंस्यूमर वॉयस ने बाज़ार में उपलब्ध मैरी बिस्किट के 7 ब्रांड खरीदकर प्रयोगशाला परीक्षण किया, जिसकी विस्तृत जानकारी दे रहे हैं हमारे खाद्य विशेषज्ञ 'अशोक कंचन'।

जिंदगी की इस आपाधापी में बने रहने और अपने लिए सुख–सुविधा की प्रत्येक चीज़ को जुटाने की जुगाड़ में इंसान मशीन बन चुका है। सुबह अलार्म के साथ उठते ही वह दौड़ना शुरू कर देते हैं। आधा–अधूरा खाकर ऑफिस के लिए निकल जाते हैं और 10–11 बजते ही पेट में चूहे कूदना शुरू कर देते है, पर यदि कुछ गरिष्ट भोजन खा लेंगे तो दोपहर के खाने का क्या होगा ऐसे में एक कप चाय और दो बिस्कुट आपको एक से दो घंटे की भूख से राहत दिला सकते हैं। आज बाज़ार में बिस्कुट के कई विकल्प या कहें प्रकार मौजूद हैं लेकिन आजकल लोग अपनी सेहत के प्रति काफी सजग हो गए है इसलिए वह बिस्कुट में भी स्वास्थ्यवर्धक और कम कैलोरी वाले बिस्कुटों की तलाश कर रहे है ऐसे में मैरी बिस्किट सेहत को लेकर सजग लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प है।

मैरी बिस्किट ब्रांड का मूल्यांकन

- दिल्ली–एनसीआर के बाज़ार से 7 ब्रांड के मैरी बिस्किट खरीदे गए –

1 ब्रिटेनिया मैरी गोल्ड

2 मैकविटिज मैरी

3 पारले मैरी (गेहूं के लाभ के साथ)

4 प्रिया गोल्ड मैरी लाइट

5 सनफीस्ट मैरी लाइट (अत्यधिक फाइबर के साथ)

6 पतंजलि मैरी

7 डिब्ज़ ब्राउन मैरी

तालिका : खुदरा मूल्य, कुल वज़न, इकाई मूल्य, सही रहने की अवधि

ब्रांड→	ब्रिटेनिया मैरी गोल्ड	डिव्ज़ ब्राउन मैरी	मैकविटिज मैरी	
अधिकतम खुदरा मूल्य (रुपए)	30	12	30	
कुल वज़न (ग्राम)	300	120	300	
100 ग्राम का इकाई मूल्य (रुपए)	10	10	10	
सही रहने की अवधि (माह)	6	6	9	

परीक्षण के मुख्य परिणाम

इकाई मूल्य : इसके माध्यम से उपभोक्ता को किसी भी उत्पाद के सस्ते और महंगे होने का आंकलन करने में आसानी होती है।

पतंजलि सबसे सस्ता और प्रियागोल्ड सबसे महंगा ब्रांड पाया गया।

सही रहने की अवधि : इससे किसी भी उत्पाद के सही रहने की, इस्तेमाल किए जा सकने की अवधि का पता चलता है। किसी खाद्य पदार्थ की सही रहने की अवधि ही बताती है कि कोई खाद्य पदार्थ उपभोक्ता के लिए कब तक खाने योग्य है। ब्रांड मैकविटि़ज और प्रियागोल्ड के बिस्किट की सही रहने की अवधि 9 महीने और बाकी सभी की 6 महीने है।

आहार रेशे : यह सेहत के लिए कई मायने में लाभदेय हैं। जिसमें विभिन्न लाभ छिपे हैं :

- कब्जियत में लाभकारी।
- आंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक।
- कॉलेस्ट्रॉल लेवल को कम रखता है।
- रक्त शर्करा को नियंत्रित रखता है।
- वज़न को भी नियंत्रित रखता है।

आहार रेशे से लाभ वाले शीर्ष तीन ब्रांड डिव्ज़, पतंजलि और प्रियागोल्ड रहे।

संवेदी जांच : मैरी बिस्किट के सभी ब्रांड की संवेदी जांच का मूल्यांकन दिल्ली विश्वविद्यालय के विख्यात कॉलेज की खाद्य और पोषक प्रयोगशाला में विशेषज्ञ समूह द्वारा किया गया।

तालिका : आहार रेशे, वसा और चीनी

क्रमांक	ब्रांड	आहार रेशे %	वसा %	चीनी %
1	डिव्ज़ ब्राउन	6.34	11.15	16.54
2	पतंजलि	6.20	10.36	15.87
3	प्रियागोल्ड	4.99	12.47	17.84
4	सनफ़ीस्ट	3.34	11.37	18.01
5	पारले	2.95	14.17	18.35
6	ब्रिटानिया	2.94	12.98	18.99
7	मैकविटिज	0.98	9.65	9.17

	पारले मैरी (गेहूं के लाभ के साथ)	पतंजलि मैरी	प्रिया गोल्ड मैरी लाइट	सनफीस्ट मैरी लाइट (अत्यधिक फाइबर के साथ)
	25	10	40	20
	250	120	300	200
	10	8.33	13.33	10
	6	6	9	6

जांच में बिस्किट के विभिन्न मापदंडों को शामिल किया गया– :

1. दिखावट, 2. सुगंध, 3. स्वाद, 4. संरचना, 5. खाने के बाद का स्वाद, 6. कुल मिलाकर स्वीकार्यता

समूह द्वारा की गई जांच में बिस्किट की दिखावट, सुगंध, स्वाद, संरचना, खाने के बाद का स्वाद, कुल मिलाकर स्वीकृति के लिए कुछ इस आधार पर अंक दिए गए :

5 अंक बहुत अच्छा **4 अंक अच्छा**
3 अंक औसत **2 अंक खराब**
1 अंक बहुत खराब

कंस्यूमर वॉयस की अनुशंसा (सिफारिश) :

- उपभोक्ता के स्वाद के लिए संवेदी जांच में सबसे बेहतर दो ब्रांड रहे ब्रिटानिया व मैकविटिज।
- मूल्य संवेदनशील उपभोक्ताओं के लिए सबसे सस्ता ब्रांड रहा पतंजलि।
- आहार रेशे के स्वास्थ्य लाभ को खयाल करने वाले उपभोक्ताओं के लिए शीर्ष 2 ब्रांड डिब्ज़ व पतंजलि रहे।

तालिका : समूह द्वारा मैरी बिस्किट के विभिन्न ब्रांडों का संवेदी मूल्यांकन (औसत अंक)

क्रमांक	ब्रांड	दिखावट	सुगंध	स्वाद	संरचना	खाने के बाद का स्वाद	कुल मिलाकर स्वीकार्यता
1	ब्रिटानिया	4.2	4.0	4.1	4.3	4.1	**4.2**
2	मैकविटिज	4.3	4.0	3.9	4.2	3.9	**4.2**
3	सनफीस्ट	4.2	4.0	4.1	4.2	3.8	**4.0**
4	पारले	3.7	3.8	3.8	4.0	3.6	**3.9**
5	प्रियागोल्ड	4.0	3.6	3.6	3.6	3.7	**3.9**
6	पतंजलि	3.7	3.5	3.5	3.8	3.5	**3.5**
7	डिब्ज़ ब्राउन	3.4	3.3	3.3	3.6	3.5	**3.5**

कैसे करें चुनाव

आजकल उपभोक्ता अपनी सेहत के प्रति काफी सजग हो गए हैं इसलिए वह बिस्किट में भी स्वास्थ्यवर्धक और सुपाच्य बिस्किटों की तलाश कर रहे हैं। मैरी बिस्किट खाने में स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और सुपाच्य होते हैं और भारत में इन बिस्किटों की खपत दिन–प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। मैरी बिस्किट आम बिस्किटों की तुलना में स्वास्थ्य के लिए ज़्यादा लाभप्रद होते हैं। भारत ही एकमात्र ऐसा देश है जहां शहर के लोगों के बीच में मधुमेह एक भयंकर बीमारी के रूप में उभर कर सामने आया है। ज़्यादातर उपभोक्ता मैरी को इसलिए पसंद करते हैं क्योंकि उससे उनको कम कैलोरी और कम चीनी मिलती है।

प्रतिस्पर्धा के इस दौर में बाज़ार इन मैरी बिस्किट के विकल्पों से भरे पड़े हैं। इनकी पैकिंग प्लास्टिक के बैग में कुछ इस तरह की जाती है कि निकालते समय यह टूटे नहीं। खरीदने से पहले बिस्किटों की निर्माण की तिथि और खराब होने की तिथि अंकित है या नहीं यह ज़रुर देखें साथ ही साथ यह भी देखना ज़रूरी है कि कहीं यह खराब तो नहीं हैं।

उपयोग के बाद बचे हुए बिस्किटों को कैसे रखें

एक बार पैकेट खोलने के बाद बचे हुए बिस्किटों में नमी आ सकती है इसलिए इनको एयर टाइट कंटेनर या पॉलिथिन बैग में रबड़बैंड लगाकर रखना चाहिए।

मैरी बिस्किट से होने वाले स्वास्थ्य लाभ

- डाक्टर अपने मरीजों से मैरी बिस्किट का सेवन करने को कहते हैं। यह कैलोरी के प्रति जागरुक लोगों के लिए बहुत ही उपयोगी है 3 से चार बिस्किट व्यक्ति को पूरे दिन के लिए काफी हैं लेकिन सिर्फ यह सोचकर कि इसमें कैलोरी की मात्रा कम है इसका सेवन ज़्यादा नहीं करना चाहिए।
- दो से तीन घंटों के लिए भूख को मिटाने के लिए यह बिस्किट एक अच्छा विकल्प है। यदि आप भूखे पेट नहीं रह सकते तो आप इसे हमेशा अपने बैग में रख सकते हैं।