



Regd. Office
No. 3/242, Rajendra Garden, Vettuvankeni
Chennai - 600 115.
Tel : 91-44-2449 4576 / 2449 4578
Fax : 91-44-2449 4577
Email : concerttrust@hotmail.com
: concerttrust@gmail.com

(A centre for Consumer Education, Research, Teaching, Training and Testing)
(A Public Charitable Trust)

பத்திரிக்கை செய்தி

ஊறுகாய் உடலுக்கு உரம் சேர்க்குமா அன்றி ஊறு விளைவிக்குமா?

ஊறுகாய் என்று சொன்னாலே நாவிலே பலருக்கு நீர் ஊறுவதுண்டு

"ஊறு விளைவிப்பது ஊறுகாய்" என்றும் சிலர் கூறுவதுண்டு. ஆனால் இன்று ஊறுகாய் இல்லாமல் உணவு இல்லை என்றாகிவிட்டது. ஹோட்டல், கல்யாணம், விருந்து என எங்கு சென்றாலும் உணவோடு ஊறுகாய் சேர்ப்பது என்பது வழக்கம் ஆகிவிட்டது. ரயில் பயணம் செய்யும் போது எடுத்துச் செல்ல எளிதாக இருப்பதால் ரொட்டிக்கும், சப்பாத்திக்கும் தோசைக்கும் கூட ஊறுகாயை உபயோகிப்போரைப் பார்க்கலாம்.

கமார் 4000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக தயாரிக்கத் தொடங்கிய இந்த ஊறுகாய், காய்கறிகள், பழங்களிலிருந்து தயாரித்து இன்று மீன் ஊறுகாய், போடுவது வரை முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது. பலபல வகையில், பலபல பெயர்களில் வடிவம் எடுத்தாலும் ஊறுகாய்க்குச் சுவை கொடுப்பது, ஊறு வைக்க பயன்படும் உப்பும், வினிகரும் தான்.

நாக்குக்கு சுவை கொடுத்தாலும் நமது உடலுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் என ஒரு பக்கம் சமையைக் கொடுத்தாலும், பல கம்பெனிகள் ஊறுகாய்களை தயாரித்து வாலாபத்தை அள்ளி கொண்டிருக்கின்றன.

எந்த ஊறுகாய் நல்லது? எது கெட்டது? சரியான அளவில் உண்பதா? தவிர்ப்பதா? என மக்கள் குழப்பம் அடைந்துள்ள நிலையில் ஊறுகாய் பற்றிய ஒப்பீட்டு ஆய்வு அவசியம் தேவையாகிறது.

நுகர்வோர் நலன் ஒன்றையே கருத்தில் கொண்டு செயல்படும் "கான்சர்ட்" நிறுவனம் உணவுப்பாதுகாப்பு, குடிநீர் பாதுகாப்பு, உணவுக் கலப்பட பயிற்சி, குடிநீர் ஆய்வு பயிற்சி, நுகர்வோர் நலன், நுகர்வோர் புத்தக வெளியீடு என பலவகையில் சேவையாற்றி வருவதுடன், மத்திய அரசின் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறையின் ஆலோசனையின் பேரில் உணவுப் பொருள் உட்பட நுகர்வோர் பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளை மதிப்பீட்டு ஆய்வு செய்து வருகிறது. இந்த ஆண்டு 7 உணவுப் பொருட்களும் 3 சேவைகளும் பற்றி ஆய்வு நடத்தப்பட்டது அதில் ஒன்று ஊறுகாய்.

இந்த ஆய்வுக்கு தமிழ்நாடு, ஆந்திரா, கேரளா, கர்நாடகா மற்றும் புதுச்சேரி ஆகிய 5 தென் மாநிலங்களில் இருந்து கீழ்க்கண்ட தரங்களில் 25 ஊறுகாய்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு அதன் முடிவுகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

இந்த 25 ஊறுகாய்களை ஆய்வு செய்ய மூன்று முக்கிய அளவுகோல்கள் பயன்படுத்தப்பட்டது.

தரம் (Quality)

அசிடிக் அமிலம், சிட்ரிக் அமிலம், மாலிக் அமிலம் மட்டுமே ஊறுகாயில் போட அனுமதி என்பதால் தாது அமிலம் பற்றியும் ஆய்வு செய்யப்பட்டது. பதனப் பொருள் பென்ஸோயிக் அமில அளவும், சல்பர் டையாக்சைடு ஊறுகாயில் போட்டிருந்தாலும் விவரச்சீட்டில் குறிப்பிட்டுள்ளதா எனவும் பார்க்கப்பட்டது. படிசாரம் இருந்ததா என ஆராயப்பட்டது. பயன் படுத்தப்பட்ட எண்ணெயின் தன்மையறிய அமில அளவும் சோதிக்கப்பட்டது. எண்ணெயின் அளவும் எண்ணெயில்லாத ஊறுகாய் அளவும் ஆராயப்பட்டது. 25 ஊறுகாய்கள் 3 தலைப்புகளில் ஆய்வு செய்யப்பட்டு ஒப்பீட்டு அறிக்கை தயாரித்து மதிப்பெண் கொடுத்து 5 வகை அளவுகோல்களில் தரம் வழங்கப்பட்டது.

உடல் நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு (Health and Safety):

தயாரிக்கும் பாத்திரம், தயாரிக்கப் பயன்படும் காய்கறி & பழங்கள், சேமித்து வைத்தல் என பல நிலைகளிலும் ஊறுகாய்கள் கெடவாய்ப்புள்ளது. செயற்கை வண்ணம், பூச்சிகள், செம்பு போன்ற உலோகக் கலப்பு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். பாதரசம், துத்தநாகம் அனுமதிக்கப்பட்ட நுண்ணிய அளவுகளை மிகாமல் இருக்க வேண்டும். காளான் பாதிப்பு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் இவ்வாறு எல்லா 25 ஊறுகாய்களும் மேற்கண்ட எல்லா வகையிலும் ஆராய்ந்து மதிப்பீட்டு பட்டியல் தயார் செய்யப்பட்டது.

பாக்கெட் மற்றும் விவரச்சீட்டு (Food Package and Labeling):

இந்திய உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரச்சட்டம் (உணவு பொருள் தரங்கள் மற்றும் உணவு சேர்மானங்கள்) ஒழுங்குமுறைமுறைகள் 2011ல் வரையறுத்துள்ளபடி உணவுப்பொருளின் பெயர், உள்ளீட்டு பொருள், தயாரிப்பாளர் முகவரி, பேட்ச் எண் உட்பட்ட அனைத்து விவரங்களும் தரப்பட்டுள்ளதா என ஆராயப்பட்டது. உடல் நலம், ஊட்டச்சத்து பற்றிய தவறான

Board of Trustees :

Mr.R.Desikan, Consumer Activist & Journalist, Mr.Krishna Kumar Director, AVON Mobility solutions Private Limited, Mr.N.Gopalaswami, I.A.S Retd. Former Chief Election Commissioner of India, New Delhi, Mrs. Nirmla Desikan Consumer Activist & Journalist, Dr.K.V.Raman Former Chairman, Agricultural Scientists Recruitment Board, Mr.P.K.Ranganathan Deputy Director General (Retd) Geological survey of India, Mr.R.V.Rajan Chairman Emeritus, Anugrah Madison Advertising Pvt Ltd, Mr.S.Ramani Director (Retd), Hewlett Packard, USA, Mr.S.Radhakrishnan Industrialist & Consultant, Dr.S.Rajagopalan Scientist (Retd), Govt of India, Ministry of Food & Agri, New Delhi, Mr.K.Ramachandran Chartered Accountant, Formerly GM, L & T. International Operations, Mr.S.Sainath Joint Managing Director (Retd) MTC Mr. Srinivasan, K.Swamy Chairman & Managing Director, R.K swamy BBDO Pvt Ltd

வாசகம் ஏதும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதா? ஊட்டச் சத்து விவரங்கள் சரிவர கொடுக்கப்பட்டுள்ளதா? என ஒப்பிட்டு பார்க்கப்பட்டு அதன் அடிப்படையில் அதற்கு மதிப்பெண்கள் இடப்பட்டது.

எலுமிச்சை ஊறுகாய்:

வியாபாரப் பெயர்	மதிப்பீடுகளின் மொத்த தொகை
மதர்ஸ் ரெசிபி (Mother's Recipe)	84.71
எம் டி ஆர் (MTR)	84.60
ஆச்சி (Aachi)	79.30
டேஸ்டி டிரீட் (Tasty Treat)	77.54
ஹாப்பி (Happy)	72.30
பிரியா (Priya)	69.30
செல்வம் (Selvam)	65.67

மாங்காய் ஊறுகாய்:

வியாபாரப் பெயர்	மதிப்பீடுகளின் மொத்த தொகை
மதர்ஸ் ரெசிபி (Mother's Recepte)	82.89
சக்தி (Sakthi)	81.98
ருசி (Ruchi)	81.12
சின்னிஸ் (Chinni's)	81.07
ரவிஸ் (Ravi)	80.16
ஸ்வஸ்திக்ஸ் (Swastik's)	78.40
ஸ்ரீ கணேஷ்ராம்ஸ் 777 (Sri Ganeshram's 777)	75.21
வீஆர்ஜி (Vee. R.G)	74.87
மேளம் (கடு மேங்கோ) Melam (Kadu Mango)	57.25

கலவை ஊறுகாய்: Mixed Pickles

வியாபாரப் பெயர்	மதிப்பீடுகளின் மொத்த தொகை
மோர் சாய்ஸ் (More Choice)	81.93
ஸ்பென்ஸர்ஸ் (ஸ்மார்ட் சாய்ஸ்) Spencer's (Smart Choice)	79.30
நிலான்ஸ் கிளாசிக் (Nilon's Classic)	78.45
பிராண்ட் இல்லாத வகைகள் (ஆந்திர பிரதேசம்) Unbranded (Andhra Pradesh)	53.85

மீன் ஊறுகாய்:

வியாபாரப் பெயர்	மதிப்பீடுகளின் மொத்த தொகை
கேயா (Keya)	82.57
டூவின் பெர்ட் (Twin Bird)	81.14
டபுள் ஹார்ஸ் (Double Horse)	79.43
மேளம் (Melam)	74.00
ஸீ. டாப் (Sea -Dot)	71.71

மதீப்பீடுகள் வரையறுக்கப்பட்ட விதம்

- மோசம் - நிர்ணயித்த தரத்திலிருந்து தாழ்ந்து போனால்
- சுமார் - நிர்ணயித்த தரத்தில் ஊறுகாய் இல்லாது போனால்
- நன்று - நிர்ணயித்த தரத்தில் இருத்தல்
- மிக நன்று - நிர்ணயித்த தரத்தையும் தாண்டி நல்ல முறையில் அமைந்தால்
- மிக சிறந்த - நிர்ணயித்த தரத்தையும் தாண்டி மிக நல்ல முறையில் அமைந்ததுடன் வரவேற்கதக்க கூடுதலான அம்சம் பெற்றிருந்தால்

ஊறுகாயைச் சேமிக்க சில வழிமுறைகள்

- ஊறுகாய்க்கு மரத்தினால் ஆன கரண்டிகளே உகந்தது
- ஊறுகாயின் மேல் கடைசிவரை எண்ணெய் தேங்கி நிற்க வேண்டும்
- பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் இருந்து ஊறுகாயை உடனே மாற்றவும்
- பூஞ்சைக் காளான் வளர்ந்த ஊறுகாயை முற்றிலுமாக நிராகரிக்கவும்
- ஊறுகாயை எப்பொழுதும் கண்ணாடி / பீங்கான் பாத்திரத்தில் சேமிக்கவும்
- எண்ணெய் கலந்த ஊறுகாயை சூடாக்குவது தவறு
