பத்திரிக்கை செய்தி

நீங்கள் வாங்கும் நெய்யில் மணம் உள்ளதா?
நெய்யில் வனஸ்பதி கலப்பது அறிவீர்களா! வனஸ்பதி தாவர நெய்(வெஜிடபிள் நெய்) என விற்பது தெரியுமா?

நெய் என்பது என்ன?

நெய் என்பது பால் திடப்பொருட்கள் மற்றும் ஈரப்பதம் நீக்கப்பட்ட சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெண்ணெயின் கொழுப்பு பொருளாகும். இது இந்தியாவில் முதன் முதலில் தயாரிக்கப்பட்டாலும் தென் ஆசிய நாடுகளில் இந்தியர்கள், பங்களாதேஷ் மக்கள், நேபாளிகள், இலங்கையினர், பாகிஸ்தானியர் என அனைவரும் பொதுவாக பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். நெய்யில் லேக்டோஸ், உப்பு போன்ற பொருட்கள் இல்லை. இது ஒரு சுத்தமான வெண்ணெயின் கொழுப்பாகும். தங்க நிறத்தில் இருக்கும் நெய் பல வகையிலும் பலராலும் பல உணவுப் பண்டங்களில் சேர்க்கப்படுகிறது.

உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரச்சட்ட வரையரையின்படி, நெய் என்பது பால் அல்லது தயிர் அல்லது சமையல் வெண்ணெய் அல்லது கிரீம் ஆகியவற்றில் இருந்து பெறப்படுகின்ற ஒரு சுத்தமான கொழுப்பாகும் இதோடு எந்தவொரு வண்ணமோ, பதப்பொருளோ சேர்த்திருக்கக்கூடாது.

நெய்யில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள்:

நெய் என்பது லினோலிக் அமிலம், ஃபினாலிக் எதிர் ஆக்ஸிகரணி மற்றும் பல தாதுக்களை இயற்கையாகக் கொண்டதாகும். அதிகமான ஃபிளாஸ் பாயிண்ட்(Flash Point) (482^{0} F) என்பது நெய்யின் ஒரு அற்புத குணமாகும். இதனால் அதிக வெப்பநிலையில் நெய்யை பயன்படுத்தி உணவு பொருள் தயாரிக்கலாம்.

நெய்யின் குணங்கள்:

1. அதிகமாக ஸ்மோக்கிங் பாயிண்ட் (Smoking point)என்பது இதனிடம் உள்ள குணமாகும் இதனால் மற்ற வெண்ணெய் பொருட்களை காட்டிலும் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்காமலேயே பல வாரங்கள் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும்.
2. நெய் என்பது ஆயுர்வேத மருந்து தயாரிப்பில் பெரும் பங்கு வசிக்கிறது.
3. அழற்சியை போக்கும் வகையில் நெய் மருத்துவ குணம் பெற்றது.
4. நெய்யில் லேக்டோஸ் இல்லை என்பதால், லேக்டோஸ் அலர்ஜி உள்ளவர்களுக்கு இதனை எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
5. நெய்யில் கரோட்டினாய்டு, வைட்டமின் A, மற்றும் E, ஆகிய எதிர் ஆக்ஸிகரணிகள் உள்ளதால், தோல் செல்களை சீராக்குதல், உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்த்தல், நல்ல பார்வையை தருதல், புற்று நோய் மற்றும் இதய நோய் தாக்குதலை குறைக்கிறது.
6. மற்ற பல பொருட்களில் இல்லாத வைட்டமின் K2, மற்றும் லினோலிக் அமிலம் ஆகிய நுண்ணிய ஊட்டச்சத்துக்கள் உடல் எடுத்துக் கொள்ள, நெய் உதவுகிறது.

7. நெய்யில் ப்யூட்ரிக் அமிலம் அதிகமிருப்பதால் உடல் சக்திக்கும், குடல் சுவர் பாதுகாப்புக்கும் ஒரு பொருளாக பயன்படுகிறது.
8. வெற்றிலையில் அதிகமான அளவில் ஃபீனாலிக் கூட்டுப் பொருட்கள் காணப்படுவதால், இவற்றை நெய்யில் சேர்த்து சூடாக்கி பாதுகாத்தால் சுமார் 147 நாட்கள் வரை 30^0 வெப்ப நிலையில் நாம் நெய்யை பாதுகாக்க முடியும். இவ்வாறு நெய்யின் வாழ் நாளை நீடிப்பதில் வெற்றிலை, முருங்கை இலை போன்ற பொருட்கள் பங்கு வசிக்கின்றன.

ஒப்பீட்டு ஆய்வு:

ஒப்பீட்டு ஆய்வு என்பது நுகர்வோர் பயன்படுத்தும் பல பொருட்களை அரசு நிர்ணயித்துள்ள தரத்தில் உள்ளதா என சோதித்து அதில் கண்ட உண்மைகளை வெளியிடுவதாகவும். இதில் அப்பொருள் பற்றிய பயன்பாடு, தரம்ங்கள், பயன்படும் நாட்கள், பயன்படுத்துவதில் நுகர்வோர்க்கு ஆலோசனைகள், தயாரிப்பாளருக்கு ஆலோசனைகள் என பல வகையிலும் இந்த அறிக்கை அமைந்திருக்கும். கான்சர்ட் இந்திய நுகர்வோர் நலத்துறையின் அனுதியுடன் இது போன்ற ஒப்பாய்வுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இவ்வாண்டு இவ்வகையில் எடுத்துக் கொண்ட உணவுப் பொருட்களில் நெய்யும் ஒன்று.

தென் மாநிலங்களான தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகா மற்றும் ஆந்திரா மாநிலங்களில் ஒவ்வொன்றிலும் கீழ்க்கண்டவாறு 5 நிறுவனங்களின் நெய் மாதிரிகள் ஆய்வுக்காக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன.

தமிழ்நாடு	கேரளா	கர்நாடகா	ஆந்திரா
உதய கிருஷ்ணா நெய்	மில்மா நெய்	நந்தினி ப்யூர் நெய்	நத்தி கோகுல் நெய்
ஹட்சன் அக்மார்க் நெய்	நம்பிசன்ஸ் அக்மார்க் நெய்	ஜி.ஆர்.பி நெய்	எம்.ஜி.எஸ் நெய்
ஆவின் அக்மார்க் நெய்	சரணம் நெய்	மில்கி மிஸ்ட் அக்மார்க் நெய்	துர்கா ஃபிரஸ் நெய்
சக்தி நெய்	ஆர்.கே.ஜி.அக்மார்க் நெய்	நீல்கிரிஸ் பசு நெய்	ஹெரிடேஜ் பசு நெய்
ஏ.ஏ.சி நெய்	குவாலிடி ப்யூர் நெய்	ரேவதி நெய்	விஜயா பசு நெய்

ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொண்டநெய்யின் குணங்களும் கீழ்க்கண்ட அளவீடுகளில் முக்கிய தன்மைகளின் அடிபடையில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

1. பாக்கெட் செய்தல் மற்றும் விவரச்சீட்டிடுதல்
2. பாதுகாப்பு மற்றும் உடல் நலம்
3. தரம்

நுகர்வோர் நெய் வாங்கும் போது என்ன முறைகளை கையாளுகிறார்கள், எப்படி தேர்வு செய்கிறார்கள், வாங்கிய பின் குறையிருந்தால் அவர்கள் அணுகுமுறை என்ன என்பது அறிய 32 நுகர்வோரின் கருத்துக்கள் கேட்டறியப்பட்டன.

நுகர்வோர் கருத்துக்கள்

1. 41% பேர் பயன்பாட்டு நாளையும், 29% பேர் தயாரிப்பு தேதியையும் பார்த்து நெய் வாங்குகின்றனர்.
2. 74% பேர் நல்ல கம்பெனி நெய் தயாரிப்புகளையும் 24% பேர் மற்ற தயாரிப்புகளை வாங்குகின்றனர்.
3. 39% பேர் 200 கிராம் பாக்கெட் தேர்வு செய்கையில் 18% பேர் 100 கிராம் பாக்கெட் வாங்குகின்றர்கள்.
4. 84% பேர் வீட்டுத்தயாரிப்புகளை விரும்புவதில்லை ஆனாலும் 13% பேர் வீட்டுத்தயாரிப்புகள் வாங்குகின்றனர்.
5. 76% பேர் வனஸ்பதி ஒரு கலப்படப் பொருளாக நெய்யில் கலப்பது அறிந்துள்ளனர்.
6. 55% பேர் வனஸ்பதியால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்புகளை அறிந்துள்ளனர்.
7. 52% பேர் சுத்தமான வனஸ்பதியை வெஜ்டபிள் நெய் என விற்பதை அறியாமல் உள்ளன.
8. 77% பேர் அக்மார்க் முத்திரையுள்ள நெய்யும் 3% பேர் ஐ.எஸ்.ஓ முத்திரையுள்ள நெய்யை யும் தேடி வாங்குகின்றனர்.
9. 47% பேர் நெய்யின் தரத்தை அதன் மணத்தை வைத்தும், 16% பேர் சுவையை வைத்தும் தீர்மானிக்கின்றனர்.
10. 45% பேர் நெய்யில் குறையிருந்தால் அதிகாரிகளுக்கு தெரியப்படுத்தவும், 39% பேர் கடைக்காரருக்கு தெரிவிக்கவும் அறிந்துள்ளனர்.

நெய்யை பயன்படுத்த பல பாதுகாப்பு தகவல்கள்:

1. நாட்டில் சில பகுதிகளில் உதாரணமாக ஆந்திர மாநிலத்தில் வனஸ்பதி **வெஜிடபிள் நெய் (Veget abl e Ghee)** என விற்கப்படுகிறதுநெய் எனப .து ஒரு பால் பொருட்கள் வகையைச் சேர்ந்தது "எனவே நெய் என்னும் பெயரை தாவர வகை பொருட்களோடு இணைத்து "**வெஜிடபிள் நெய்**" என விற்பது ஒரு தவறான செயலாகும். நுகர்வோர் இது குறித்து விழிப்புடன் இருக்கும் நிலை உள்ளது.
2. இந்திய உணவு விடுதிகளில் நெய்யிற்கு பதிலாக வனஸ்பதி (டால்டா, வெஜிடபிள் நெய் மற்றும் ஹைடிரஜினேட்டட் வெஜிடபிள் எண்ணெய்) விலை குறைவு என்பதால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. "வெஜிட்டபிள் நெய்" என விற்கப்படும் வனஸ்பதியில் டிரான்ஸ் கொழுப்பு என்ற பொருள் உள்ளது. இது இதய இரத்தத் குழாய்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட வழி வகுக்கும். எனவே வெஜிடபிள் நெய்யை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கலாம்.
3. நீங்கள் இதய இரத்தக்குழாய்கள் சம்பந்தமான நோய்கள் அல்லது உடல் பருமன் இல்லாதவர் என்றால் சுத்தமான நெய்யை உட்கொள்ளலாம்.
4. ஒரு தனிமனிதன் ஒரு நாளில் பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கப்பட்ட கொழுப்பின் அளவு என்பது 10 முதல் 15 கிராம் ஆகும்.
5. நீங்கள் பருமனானவர் என்றால் நெய்யை தவிர்க்கவும்.

6. நீர் மற்றும் சூரிய ஒளி இரண்டுமே நெய்யின் தன்மையை பாதிக்க கூடியவையாகும்.

பாதுகாப்பு:

1. எப்போதும் நெய்யினை நன்கு மூடி சூரிய ஒளி இல்லாத இடத்தில் வைக்கவும்.
2. நெய்யை நீங்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்துவதாயிருந்தால் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்காதீர்கள்
3. வெப்பமான காற்றில் திறந்தீர்கள் என்றால்,நீரானது நெய்யுடன் சேர்ந்து கெட்டுவிட வாய்ப்புள்ளது.
4. நெய் சுத்தமான கண்டெயினரில் காற்று புகாதபடி அடைத்து வைத்தால் 2 முதல் 3 மாதங்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.
5. திறக்காமல் நெய் கண்டெயினரை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்திருந்தால் 1 வருடம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.
6. நல்ல முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு, பாதுகாக்கப்பட்ட நெய் பல மாதங்கள் அறை வெப்ப நிலையில் கெடாமல் இருக்கும்.
7. நீண்ட நாள் பயன்பாட்டிற்கு நெய்யினை ஒளியே புகாத, கண்டெயினரில் காற்று புகாதபடி இறுக்கமாக மூடி இருட்டான பகுதியில் பாதுகாத்து வைக்கப்பட வேண்டும்.
8. நல்ல நெய் என்பது ஈரப்பதம் நீக்கப்பட்டும், பால் திடப்பொருட்கள் 250^0 F உஷ்ண நிலையில் எரிக்கப்பட்டும், பின்னர் அந்த திடப்பொருட்கள் அகற்றப்பட்டும் தயாரிக்கப்படுவதாகும்.
9. எனவே ஒரு நல்ல நெய் என்பது பால்திடப் பொருள் மற்றும் ஈரப்பதம் இல்லாத ஒரு வெண்ணெயின் கொழுப்பாகும்.

****

COMPARATIVE TEST RESULTS ON GHEE

Karnataka	Nandini	GRB	Milky Mist	Nilgiris	Revathi
Packaging & Labelling	Good	Good	V.Good	V.Good	Good
Health & Saftey	Good	Good	V.Good	V.Good	Good
Quality	Good	Good	V.Good	Good	Fair
MRP (in Rs)	81/200 ml	112/200 ml	100/200 ml	105/200 ml	109/200 ml

Kerala	Milma	Nambison	Saranam	RKG	Quality
Packaging & Labelling	V.Good	Good	Good	Fair	V.Good
Health & Saftey	Good	Good	Good	Good	Good
Quality	V.Good	Good	Good	Good	Good
MRP (in Rs)	49 /100ml	64 / 100ml	88/200 ml	63/100 ml	119/200 ml

Tamil Nadu	Udhaya Krishna	Hatsun	Aavin	Sakthi	AAC
Packaging & Labelling	V.Good	V.Good	Poor	Good	Fair
Health & Saftey	Fair	V.Good	Good	V.Good	Fair
Quality	Fair	V.Good	Fair	Good	Fair
MRP (in Rs)	56/100 ml	107/200 ml	80/200 ml	100/100 ml	57/100 ml

Andhra / Telangana	Nand Gokul	MGS	Durga	Heritage	Vijaya
Packaging & Labelling	Good	V.Good	Good	V.Good	V.Good
Health & Saftey	Good	V.Good	V.Good	Good	V.Good
Quality	Fair	Fair	Fair	Good	Fair
MRP (in Rs)	96/200 ml	98/200 ml	98/200 ml	202/500 ml	200/500 ml