

तेल नहीं तेल की मार देखो

नवभारत टाइम्स | Oct 29, 2018, 10.27 AM IST



बाहर खाने का चलन दिनोंदिन बढ़ रहा है, लेकिन इसने लोगों को बीमार करना भी शुरू कर दिया है। दिक्कत यह है कि तेल-घी में मौजूद खतरनाक ट्रांस फैट को लेकर सख्त कानून और निगरानी का घोर अभाव है तो लोगों को खुद भी इनके बुरे असर के बारे में जानकारी नहीं है। प्रिय रंजन झा की रिपोर्ट:

सीन 1: शनिवार को रात के 8:30 बजे हैं। नोएडा के एक बड़े मॉल के फूड कोर्ट में भारी भीड़ जमा है। यहां तक कि पॉप्युलर ईटिंग आउटलेट्स में 15-20 मिनट की वेटिंग भी चल रही है। लोग अपनी बारी का इंतजार कर रहे हैं और नंबर आने पर फटाफट रेस्ट्रॉन्ट में एंट्री कर लेते हैं ताकि अपना मनपसंद खाना खा सकें।

सीन 2: दिल्ली के द्वारका में एक ऑफिस में बैठे नरेन को सब लोग नई कार लेने की बधाई दे रहे हैं। साथ ही फौरन पार्टी की फरमाइश भी हो रही है। नरेन सभी साथियों के लिए गरमागरम समोसे और रसगुल्ले का इंतजाम कराते हैं। खाने के बाद सब लोग एक बार फिर से नरेन को बधाई देते हैं और मजाक में कहते हैं, आज का कोटा पूरा! अब देखते हैं कल कौन पार्टी देगा।

सीन 3: अदिवा के दोस्त घर पर आए हैं। 9 साल की अदिवा मां से फरमाइश करती है कि वह फ्रिजर में रखे रेडिमेड फ्रेंच फ्राइज़ और स्माइलीज़ फ्राइ कर दें। मां खुशी-खुशी सबके लिए रेडिमेड फ्रेंच

फ्राइज़ और स्माइलीज़ तैयार करके दे देती हैं। बच्चे भी खुश और मां के लिए भी आराम।

ये तीन उदाहरण साबित करते हैं कि महानगरों में बाहर खाने या रेडिमेड खाने का चलन खूब बढ़ रहा है। लेकिन यह चलन सेहत के लिए दुश्मन साबित हो रहा है क्योंकि ठेलों, ढाबों से लेकर रेस्ट्रॉन्ट तक में इस्तेमाल किए जा रहे हानिकारक तेल-घी से लोगों में ट्रांस फैट बढ़ रहा है। ट्रांस फैट बेहद नुकसानदेह होते हैं। ये मोटापा, डायबीटीज़, हार्ट, लिवर और पेट से जुड़ी बीमारियों के अलावा कुछ तरह के कैंसर की भी वजह बन रहे हैं। 2003 में ही नॉर्वे ने फूड में ट्रांस फैट को पूरी तरह से बैन कर दिया था। भारत ने इसके लिए 2022 की समयसीमा तय की है। तेलों में बढ़ रहे ट्रांस फैट और इसे खाने से लोगों के शरीर में पहुंच रहे ट्रांस फैट को लेकर चिंतित होने की दो बड़ी वजहें हैं। पहली तो यह कि लोग अब बाहर ज्यादा खाने लगे हैं और रेडिमेड फूड भी ज्यादा इस्तेमाल कर रहे हैं तो दूसरी यह कि इसे लेकर सरकारी कानून बेहद लचर हैं और उसे लागू करवाने वाली एजेंसियां इतनी सक्षम नहीं हैं कि वे हर गली नुक्कड़ पर खुली खाने-पीने की दुकानों या ठेलों पर निगरानी रख सके। फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) और फूड सेफ्टी डिपार्टमेंट पर इनकी निगरानी की जिम्मेदारी है, लेकिन उनके पास संसाधनों का अभाव है। लैब की संख्या सीमित हैं और कर्मचारियों की संख्या भी नहीं बढ़ रही। जबकि खाने के ठीये से लेकर रेस्ट्रॉन्ट तक, खूब बढ़ रहे हैं। ऐसे में ट्रांस फैट की वजह से बीमार होने वाले लोगों की संख्या तेजी से बढ़ रही है।

क्यों हो रहे हैं घटिया तेल-घी इस्तेमाल

- ये सस्ते में मिल जाते हैं। जिस ढंग से फ्राइड चीजों का चलन बढ़ा है, खाद्य तेलों की खपत भी ज्यादा हो रही है। ऐसे में लागत कम है। बस यूं समझ लीजिए कि यह अच्छी क्वालिटी के तेल से आधी से भी कम कीमत पर उपलब्ध है।
- यह खाने की शेल्फ लाइफ को बढ़ाता है। ऐसे में सैचुरेटेड फैट में बनी चीजें जल्दी खराब नहीं होतीं।
- इनकी खुद की लाइफ भी ज्यादा होती है यानी इस्तेमाल करते हुए ये जल्दी खराब नहीं होते और बार-बार इस्तेमाल करने लायक बने रहते हैं।
- इनका स्मोक पॉइंट हाई होता है, यानी फटाफट कुकिंग के लिए तेज आंच पर इन्हें इस्तेमाल किया जा सकता है इसीलिए फूड बिजनेस में इनका इस्तेमाल ज्यादा होता है।
- ये स्वाद को बेहतर बनाते हैं। नॉन-वेज कुकिंग में लार्ड का इस्तेमाल इसलिए होता है क्योंकि यह उसके टेस्ट को भी बेहतर बना देता है। वनस्पति घी भी यही काम करता है।
- मार्जरीन का इस्तेमाल बेकरी में खूब होता है। इसकी वजह यह है कि यह बेकरी प्रॉडक्ट में करारापन लाता है और उसके टेक्सचर को अच्छा करता है।

बार-बार इस्तेमाल है नुकसानदेह

घटिया तेल जितना नुकसानदेह नहीं है, उससे ज्यादा नुकसानदेह है एक ही तेल को कुकिंग के लिए बार-बार इस्तेमाल करना। तो सेचुरेटेड फैट से मिलने वाली कैलरी को भूल जाइए, असल मुद्दा तो ट्रांस फैट है। ऑयल में मौजूद ट्रांस फैट तब नुकसानदेह हो जाते हैं, जब इन्हें गर्म किया जाता है। बार-बार गर्म करने पर ट्रांस फैट की तादाद बढ़ती जाती है और साथ ही, सेहत को खतरा भी।

नहीं है कोई कंट्रोल

एक तेल को अनगिनत बार इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन उसे रोकने का कोई इंतजाम नहीं है। दिक्कत यह है कि तेल का इस्तेमाल इस ढंग से होता है कि इसे रोकना थोड़ा मुश्किल भी है। दरअसल, तलने के दौरान तेल जलता रहता है और कड़ाही में ऊपर से तेल डाला जाता रहता है। ऐसे में पुराना और नया तेल मिलता रहता है और एक ही तेल बार-बार लगातार इस्तेमाल किया जाता रहता है। कोई तेल कितनी बार इस्तेमाल होगा, इसके लिए कोई कानून नहीं है। FSSAI फूड की कॉलिटी पर नजर रखने वाली अथॉरिटी है, लेकिन इस मामले में उसकी बस गाइडलाइंस हैं। इन गाइडलाइंस के अनुसार, तीन बार से ज्यादा एक तेल का यूज नहीं किया जाना चाहिए। लेकिन सच यही है कि यह महज गाइडलाइन है, कोई कानून नहीं, इसलिए कोई इसकी परवाह नहीं करता।

इनसे बचने के ये हैं उपाय

तमाम कानून और गाइडलाइंस के बावजूद मशरूम की तरह बढ़ रहे फूड जॉइंट में इस्तेमाल हो रहे तेल की कॉलिटी पर नजर रखना मुमकिन नहीं लग रहा। ऐसे में बेहतर है कि लोग खुद ही सुधरें। एक्सपर्ट्स का मानना है कि महीने में एक बार से ज्यादा बाहर न खाएं और कोशिश करें कि अच्छे रेस्ट्रॉन्ट में ही खाएं। अगर बाहर खाते हैं तो रोजाना घंटा भर एक्सरसाइज करें। विशेषज्ञों का मानना है कि इसे लेकर अवेयरनेस बढ़ाने की भी जरूरत है। आम लोगों को पता ही नहीं है कि वे जो खा रहे हैं, वह कितना अनहेल्दी है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

ट्रांस फैट शरीर में न सिर्फ बैड कॉलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है, बल्कि गुड कॉलेस्ट्रॉल को कम भी करता है। इसलिए इससे बचना जरूरी है। बाहर के तले-भुने खाने को न कहें। कुछ रेस्तरां अपने यहां इस्तेमाल हो रहे तेल की जानकारी देते हैं, बेहतर होगा कि ऐसे रेस्ट्रॉन्ट में ही जाएं। बिस्किट, केक, कुकीज़, डोनट्स जैसे बेकरी आइटम्स कम खाएं। अगर अक्सर बाहर खाना मजबूरी हो तो एक्सरसाइज के लिए भी समय निकालें। बादाम, अंडा, फैटी फिश, चीज़ और एवोकैडो जैसी चीजें ज्यादा लें।

-रितिका समादार, न्यूट्रिशनिस्ट

सरकार ने पहली बार 2013 में तय किया कि फूड में इंडस्ट्रियल प्रड्यूस्ड ट्रांस फैट की सीमा 10% से ज्यादा नहीं होगी, 2017 में इसे 5% कर दिया गया। अब इसे नीयरज़ीरो करने का दबाव है। सुधार हो तो रहा है, लेकिन प्रभावी कानून की जरूरत है। WHO का भी जोर है कि अनहेल्दी फैट पर अंकुश लगे। उम्मीद है कि इसे लेकर ठोस कदम उठाए जाएंगे।
-अमित खुराना, प्रोग्राम डायरेक्टर, फूड सेफ्टी एंड टॉक्सिंस, CSE

बस मुनाफे के लिए यूज होते हैं ये ऑयल

ठेलों से लेकर रेस्तरां तक में इस्तेमाल हो रहे तेल, मक्खन और घी में मिलावट की समस्या तो है ही, अनहेल्दी तेल का इस्तेमाल भी बड़ी समस्या है। हाइड्रोजिनेटेड वेजिटेबल ऑयल या एनिमल फैट से तैयार ऑयल देसी घी या मक्खन से बहुत ज्यादा सस्ता होता है। यही वजह है कि इनका इस्तेमाल फूड इंडस्ट्री में ज्यादा हो रहा है। इसके अलावा, ये खाद्य पदार्थों का स्वाद और शेल्फ लाइफ भी बढ़ाते हैं। लेकिन दिक्कत यह है कि ये लोगों के शरीर में बड़ी मात्रा में ट्रांस फैट जमा कर रहे हैं और ट्रांस फैट बीमारी की वजह बन रहा है।

यूज्ड ऑयल

यह कोई कंपनी नहीं बेचती। बड़े-बड़े रेस्तरां क्वालिटी बनाए रखने के लिए अपने यहां तेल या घी एक बार से ज्यादा इस्तेमाल नहीं करते। वे इस्तेमाल किए तेल को फेंकते नहीं है बल्कि बेच देते हैं। कुछ लोग उनसे ये तेल खरीद लेते हैं और थोड़ा प्रोसेस कर स्ट्रीट वेंडरों को बेच देते हैं। यह किसी ब्रैंड के नाम से नहीं बेचा जाता। 40 से 60 रुपये लीटर बिकने की वजह से यह स्ट्रीट वेंडरों के बीच काफी मशहूर है। खासकर ठेलों पर छोले-भूटेरे बेचने वाले इसे खरीदते हैं क्योंकि डीप फ्राई के लिए उन्हें ज्यादा तेल की जरूरत होती है। एक बार तेज तापमान तक पहुंचने की वजह से इसमें ट्रांस फैट पहले से ही होते हैं। रही सही कसर इसे बार-बार इस्तेमाल कर निकाल दी जाती है। इससे ट्रांस फैट की मात्रा बेहद बढ़ जाती है। जाहिर है, ठेलों पर बिकने वाली डीप फ्राइड चीजें सेहत के लिहाज से जरा भी मुफीद नहीं होतीं।

लार्ड: यह मुख्य रूप से नॉन-वेज खाना बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। यह एनिमल फैट से बनता है इसलिए ट्रांस फैट का बड़ा सोर्स है। बेशक यह खाने के स्वाद को बढ़ा देता है, लेकिन सेहत के लिए इसे कतई अच्छा नहीं कह सकते।

पाम ऑयल: ठेलों, ढाबों और रेस्ट्रॉन्ट के अलावा पैकेज्ड फूड इंडस्ट्री में पाम ऑयल का इस्तेमाल

धड़ल्ले से किया जाता है। कम कीमत की वजह से ही इसकी खूब डिमांड है। यह 70 रुपये लीटर भी मिल जाता है। ज्यादा मात्रा में खरीदने पर यह और भी सस्ता बैठता है। इसके अलावा, इसकी शोल्फ लाइफ ज्यादा होती है और इसका स्मोक पॉइंट करीब 232 डिग्री सेंटीग्रेट होता है।

रिफाइंड ऑयल: इसकी आसान उपलब्धता और हानिकारक होने के बावजूद लोगों का इस पर विश्वास, इसे बाजार में टिकाए हुए है। यह सस्ता भी है। 70 से 90 रुपये तक में मिल जाता है। हेल्थ के लिए यह इतना नुकसानदेह है कि अमेरिका में इसके बजाय लोगों को घी-मक्खन खाने को कहा जा रहा है, जबकि पहले घी-मक्खन को हानिकारक बताकर रिफाइंड ऑयल खाने की सलाह दी जाती थी।

वनस्पति घी: आज घटिया पाम ऑयल से बने वनस्पति घी का इस्तेमाल ठेले से लेकर रेस्तरां तक में हो रहा है, क्योंकि यह काफी सस्ता बैठता है। साथ ही, यह स्वाद को भी बढ़ा देता है। वेजिटेबल ऑयल से वनस्पति घी बनाते समय कैटेलिस्ट के रूप में निकल और कुछ दूसरे मेटल इस्तेमाल किए जाते हैं, जो कैंसर के कारक हो सकते हैं। खराब क्वालिटी वाले वनस्पति घी का सेवन आर्टरीज को ब्लॉक करता है और हृदय रोग और ब्लड प्रेशर का कारण बनता है। डायबीटीज़ और मोटापा के खतरा तो है ही।

मार्जरीन: यह ढाबों से लेकर रेस्ट्रॉन्ट तक में इस्तेमाल होता है। मार्जरीन एक तरह का नकली मक्खन है जो हमारे शरीर में अनचाहे फैट को बढ़ाने का काम करता है। विकसित देशों में इसे लेकर सबसे ज्यादा विवाद है। वहां इसे विशुद्ध केमिकल उत्पाद माना जाता है। दुनिया के कई देशों में मार्जरीन को बटर के रूप में पेश करना बैन है। स्वाद बढ़ाने वाला मार्जरीन अपने यहां कुकीज़ इंडस्ट्री में खूब इस्तेमाल होता है। पहले इसे बनाने में पशुओं से मिलने वाली वसा इस्तेमाल की जाती थी, लेकिन अब इसके लिए वनस्पति से प्राप्त वसा इस्तेमाल की जाती है।