

कितने सुरक्षित हैं खाद्य तेल

डॉ. वाई.पी. गुप्ता

खाद्य तेल का चुनाव करते समय मूल्य, आकर्षक विज्ञापन या फिर तेल के स्वाद व रंग पर ध्यान दिया जाता है। जबकि तेल की गुणवत्ता और उनसे मिलने वाले पोषण पर ध्यान देने की ज़रूरत है।

आजकल बाज़ार में तरह-तरह के खाद्य तेलों की बाढ़-सी आई हुई है। आम आदमी के लिए यह समझना मुश्किल है कि वह कौन-से तेल का उपयोग करे। किसी ब्रांड का तेल खरीदने के पीछे कई कारण होते हैं। जैसे किफायती मूल्य, आकर्षक विज्ञापन या फिर तेल का स्वाद व रंग। तेल की गुणवत्ता और उनसे मिलने वाले पोषण पर अक्सर ध्यान ही नहीं दिया जाता।

भोजन में खाद्य तेलों का महत्वपूर्ण स्थान है। ये हमारी ऊर्जा की आवश्यकता तो पूरी करते ही हैं, साथ में भोजन को विशिष्ट सुगंध और स्वाद भी प्रदान करते हैं। इनसे शरीर की कोशिकाओं को चिकनाहट भी मिलती है और भूख लगने की प्रक्रिया भी धीमी हो जाती है।

लेकिन खाद्य तेलों में मिलावट का खतरा बना रहता है। इनके बारे में स्पष्ट जानकारी न होने के कारण लोग अक्सर खाद्य तेल बदलते रहते हैं।

विभिन्न खाद्य तेलों की संरचना अलग-अलग होती है और इसी पर निर्भर करती है उनकी गुणवत्ता। इन तेलों का मुख्य तत्व है ट्राइग्लिसराइड जो ग्लिसरॉल और वसीय अम्लों के तीन अणुओं से बनता है। वसीय अम्ल दो तरह के होते हैं - संतृप्त और असंतृप्त। असंतृप्त वसीय अम्ल के दो मुख्य प्रकार हैं - एकल-असंतृप्त और बहु-असंतृप्त।

सेहत के लिए वे खाद्य तेल बेहतर हैं जिनमें बहु-असंतृप्त वसीय अम्ल अधिक मात्रा में होते हैं। ये विभिन्न शारीरिक क्रियाएं सम्पन्न कराने में सहायक होते हैं। सोयाबीन, करंडी, सूरजमुखी और तिल के तेल में बहु-असंतृप्त वसीय



अम्ल ज़्यादा होते हैं। मूंगफली, कपास के बीज और मक्का के तेल में भी ये पर्याप्त मात्रा में होते हैं, परंतु नारियल के तेल में कम पाए जाते हैं। भोजन में बहु-असंतृप्त वसीय अम्लों की कमी होने से त्वचा के रोग हो जाते हैं।

तेलों में मौजूद वसीय अम्लों की संरचना का प्रभाव खून में

कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर भी पड़ता है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से हृदय रोग होते हैं। संतृप्त वसीय अम्ल युक्त तेल खाने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है जबकि बहु-असंतृप्त वसीय अम्ल वाले तेल खाने से कम होता है। इसलिए कोलेस्ट्रॉल का स्तर नीचा रखने के लिए ऐसे तेल खाने चाहिए जिनमें बहु-असंतृप्त वसीय अम्ल की मात्रा अधिक हो और संतृप्त वसीय अम्लों की मात्रा अपेक्षाकृत कम हो।

वसीय अम्लों की किस्म के अलावा तेल की गुणवत्ता कई अन्य बातों पर भी निर्भर करती है। जैसे तेल कैसे निकाला गया है, कैसे परिष्कृत किया गया है और उसमें से अशुद्धियां साफ की गई हैं या नहीं आदि।

एक अच्छे खाद्य तेल में संतृप्त वसीय अम्ल, नमी और अशुद्धियां कम से कम होनी चाहिए। उसका स्वाद और गंध अच्छे होने चाहिए जो लंबी अवधि तक रखने पर भी खराब न हो। तापमान बदलने या हवा के संपर्क में आने पर इसका स्वाद, रंग और गंध बदलने नहीं चाहिए। तेल में संतृप्त वसीय अम्ल अधिक हों तो उसकी गंध पर प्रभाव पड़ता है। जिस तेल में इनकी मात्रा 2-2.5 प्रतिशत से अधिक न हो वह उच्च कोटि का माना जाता है। ये तेल मंहगे होते हैं,

क्योंकि इनको परिष्कृत करने पर भी व्यय होता है।

पामोलीन या ताड़ का तेल एक सस्ता खाद्य तेल है। मूल रूप में यह तेल हल्के नारंगी रंग से लेकर गहरे नारंगी रंग का होता है। गर्म करने पर यह रंगहीन हो जाता है। इसमें बहुत कम मात्रा में तांबा और लोहा भी होता है। इनके कारण इसमें मौजूद असंतृप्त वसीय अम्ल से हाइड्रो पॉक्साइड बन जाते हैं जो कैंसर का कारण बनते हैं। पामोलीन का स्वाद अच्छा नहीं होता और न ही इसे अधिक समय तक रखा जा सकता है। यह धीरे-धीरे पिघलता है और संग्रह करके रखने पर इसमें बनी चीजों में गांठें पड़ जाती हैं और स्वाद में अंतर आ जाता है।

इसका उपयोग साबुन, मोमबत्ती, मार्गरीन आदि बनाने में किया जाता है। हाइड्रोजन युक्त ताड़ का तेल अधिक बिकता है, क्योंकि तब इसका स्वाद और गंध अच्छे हो जाते हैं। इसे लंबे समय तक रखा जा सकता है और इसका रंग भी हल्का हो जाता है। हमारे यहां खाद्य तेलों की कमी है, इसलिए ताड़ का परिष्कृत तेल आयात किया जाता है।

खाद्य तेलों का सेहत के लिए हानिरहित होना बहुत आवश्यक है। लेकिन खपत की तुलना में उत्पादन कम होने के कारण अक्सर इनमें मिलावट की जाती है जिसका सेहत पर बुरा असर पड़ता है। सरसों के खेत में *आर्गेमोन मेक्सिकाना* नाम के पौधे उग आते हैं। इनके बीजों में आर्गेमोन तेल होता है, जो खाने योग्य नहीं है। यह बीज सरसों के साथ आसानी से मिल जाता है, जिससे सरसों के तेल में आर्गेमोन की मिलावट हो जाती है। सस्ते होने के कारण इसे मूंगफली के तेल में मिलाया जाता है।

आर्गेमोन तेल की मिलावट से देश के कुछ भागों में जलोदर का रोग पाया गया है। इस रोग के लक्षण हैं चक्कर, उल्टी, दस्त, हाथ-पैर व चेहरे और आंखों पर सूजन, पैरों का शोथ और हाथ-पैरों के खुले हिस्से की चमड़ी का लाल होना। रोग अधिक बढ़ जाने पर रक्तचाप कम हो जाता है, सांस की तकलीफ होती है, फेफड़े अवरुद्ध होने लगते हैं, धड़कन तेज़ हो जाती है और दिल का आकार बढ़ जाता है। ज़्यादा मात्रा में मिलावटी तेल खाने से दिल का दौरा पड़ सकता है।

सरसों और रेपसीड उत्तर प्रदेश, पंजाब, राजस्थान, हरियाणा और मध्य प्रदेश में पैदा होता है। इस तेल में एकल-असंतृप्त वसीय अम्ल 40-45 प्रतिशत तक होते हैं। इससे दिल की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचता है और आम सेहत पर भी बुरा असर पड़ता है। अब सरसों और रेपसीड की ऐसी किस्में तैयार करने की कोशिश की जा रही है जिसमें एकल-असंतृप्त वसीय अम्ल बिल्कुल न हो या बहुत ही कम हो।

खाद्य तेलों को अगर अधिक गर्म किया जाए तो इसका सेहत पर बुरा असर पड़ता है। अधिक गर्म करने पर तेल में कुछ ऐसे तत्व पैदा हो जाते हैं जिनकी पहचान अभी नहीं हुई है। यदि खाने में या पकाते वक्त सांस के साथ ये अंदर चले जाएं तो इनसे कैंसर होने की संभावना रहती है। तलने के समय भी खाद्य तेलों में ऐसे पदार्थ बन जाते हैं जो सेहत के लिए हानिकारक हैं। रोज़ाना के सादे भोजन में इन तेलों से कोई नुकसान नहीं होता।

आजकल कुछ अपारंपरिक बीजों (जैसे साल, महुआ और आम की गुठली) से भी तेल निकाला जा रहा है। इनका उपयोग करके खाद्य तेलों की आपूर्ति की जा सकती है। लेकिन इन तेलों में भी ऐसे पदार्थ मौजूद हैं जो सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं। चावल के छिलकों से तेल निकाला जाता है लेकिन इसके उपयोग पर अभी ध्यान नहीं दिया गया है। एक खास कारण है कि यदि छिलका उतारने के फौरन बाद इसमें से तेल न निकाला जाए तो उसमें संतृप्त वसीय अम्लों की मात्रा बढ़ जाती है। इसका गहरा रंग, उच्च ताप पर पिघलना और कुछ किस्म के गोंद मौजूद होना इसे इस्तेमाल न करने के अन्य कारण हैं। जापान ने यह कारण दूर करने में सफलता पा ली है। हमारे यहां मैसूर में भी ऐसी तकनीक विकसित कर ली गई है जिससे यह तेल रखने पर बदबू न देने लगे। उम्मीद है कि भविष्य में इसे खाने लायक बनाया जा सकेगा।

यह आवश्यक है कि प्रचलित और नए खाद्य तेलों का पोषण के आधार पर सही आकलन किया जाए। साथ ही उनमें मिलावट रोकने और हानिकारक पदार्थ निकालने के लिए भी काम करना होगा। (*स्रोत विशेष फीचर्स*)