

KEVA



कीवा राइस
ब्रान ऑयल

क्या आपका खाना
पकाने का तेल
स्वास्थ्य पैरामीटर के
सभी पॉइन्ट को पूरा
कर रहा है?

क्या आपको पता है कि

डॉक्टर एक दिन में कम से कम 20 ग्राम खाना पकाने के तेल का सेवन करने की सलाह देते हैं जो कि 4 चम्मच है

बाजार में उपलब्ध अधिकांश खाना पकाने के तेल
स्वास्थ्य पैरामीटर को पूरा नहीं करते हैं



यह सुझाव दिया जाता है कि आपको अपने खाना पकाने के तेल को कुछ समय बाद बदलना चाहिए

खाना पकाने के सभी तेलों में मौजूद होता है

SFA
(सैचुरेटेड फैटी एसिड्स)

MUFA
(मोनो अनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स)

PUFA
(पोली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स)

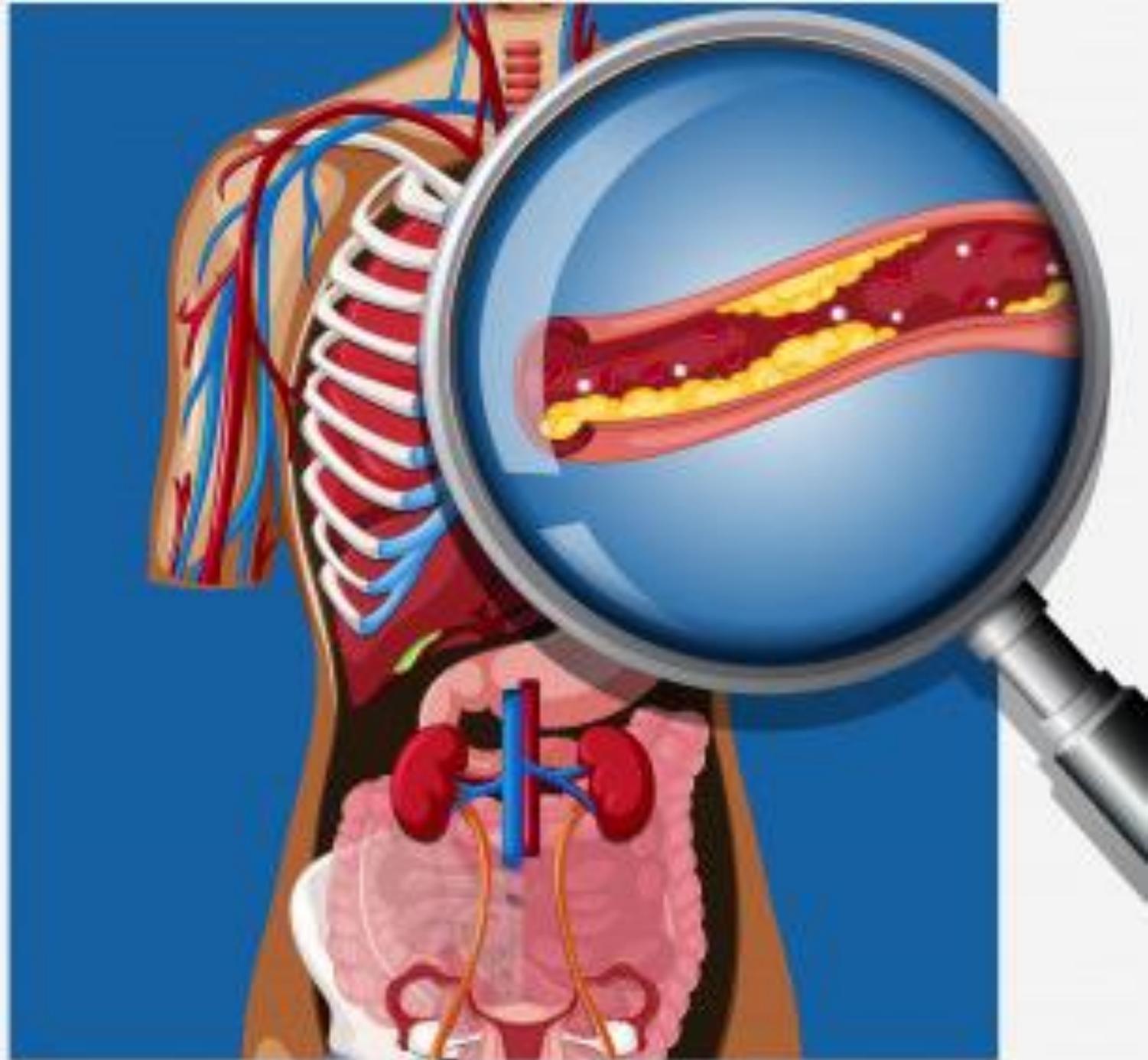
कुछ के पास अधिक SFA है, कुछ के पास अधिक MUFA है और अन्य के पास अधिक PUFA है

SFA
(सैचुरेटेड फैटी एसिड्स)

MUFA
(मोनो अनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स)

PUFA
(पोली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स)

ऐसे क्विंंग ऑयल में से किंसी एक का सेवन करने से आपकी धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमा हो सकता है, जिससे न केवल दिल की समस्या हो सकती है बल्कि अन्य भयानक बीमारियां भी हो सकती हैं।



अधिकांश खाना पकाने वाले तेलों में बेहतर स्वास्थ्य के लिए उचित पोषण नहीं होता है



इसके अलावा, ये शुद्ध और प्राकृतिक नहीं हैं

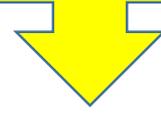
इन तेलों का निर्माण करते समय एक रासायनिक उपचार का उपयोग किया जाता है जिसके कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं



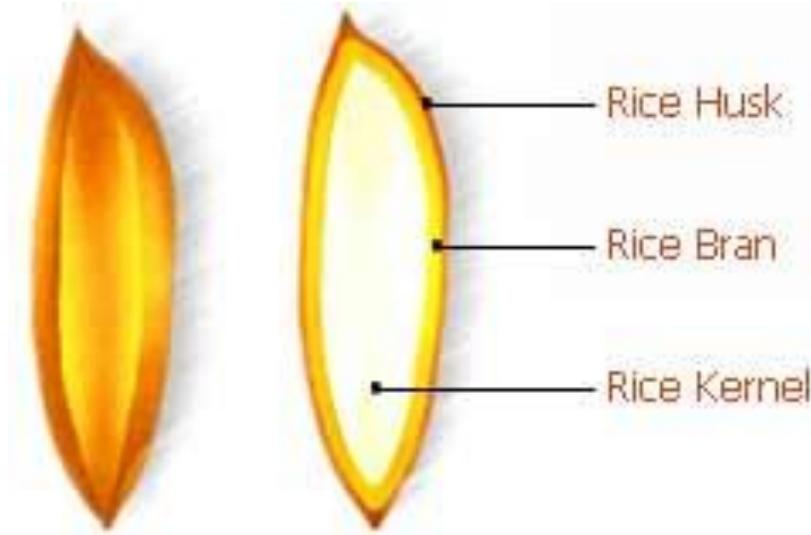
Side Effects



राइस ब्रान ऑयल क्या है



- राइस ब्रान ऑयल ब्राउन राइस की तैलीय परत से निकाला जाता है, जिसे सफेद चावल बनाते समय राइस ब्रान के रूप में अलग किया जाता है।
- राइस ब्रान ऑयल प्राकृतिक जैव सक्रिय न्यूट्रास्युटिकल्स जैसे γ -ओरिज़नल, तोकोफेरोल्स, तोकोटॉयनोल्स और स्टेरोल्स की एक प्रचुर मात्रा में उपस्थिति के कारण सबसे अधिक पौष्टिक और स्वास्थ्यप्रद खाद्य तेलों में से एक है। एक संतुलित फैटी एसिड संरचना और उच्च स्मोक पॉइंट के साथ, यह खाना पकाने और तलने के लिए अच्छा है।



अनुशंसित सही मात्रा में तेल का सेवन

ऐसा आहार चुनें जो सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल में कम हो और कुल फैट में मध्यम हो

- फैट स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक चार मैक्रोन्यूट्रिएंट्स में से एक है, अन्य तीन प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और पानी हैं।
- कमरे के तापमान पर फैट ठोस होती है और कमरे के तापमान पर तेल तरल होते हैं।
- फैट ऊर्जा और आवश्यक फैटी एसिड की आपूर्ति करते हैं, और वे फैट में घुलनशील विटामिन ए, डी, ई और के को अवशोषित करने में मदद करते हैं,
- फैट, बनावट और स्वाद में योगदान करते हैं और आहार की शुद्धता को बढ़ाते हैं।
- हम जो खाना खाते हैं, उसमें कुछ फैट की जरूरत होती है, जिसे समझदारी से चुना जाता है।
- कुछ प्रकार के फैट, विशेष रूप से सैचुरेटेड फैट, रक्त कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाकर कोरोनरी हृदय रोग के लिए जोखिम को बढ़ाते हैं।
- इसके विपरीत, अनसैचुरेटेड फैट (मुख्य रूप से वनस्पति तेलों में पाया जाता है) रक्त कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ाता है।
- राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद के अनुसार, गतिहीन जीवन शैली वाले वयस्कों को लगभग 25 ग्राम दृश्यमान फैट का सेवन करना चाहिए, जबकि कठिन शारीरिक श्रम में शामिल व्यक्तियों को प्रतिदिन 30-40 ग्राम दृश्यमान फैट की आवश्यकता होती है।
- छोटे बच्चों और किशोरों में एक दिन में लगभग 30-50 ग्राम फैट होना चाहिए।
- एक रिपोर्ट में कहा गया है कि भारतीय अपने दैनिक आहार में उच्च स्तर के तेल, फैट और नमक का सेवन कर रहे हैं, जो गैर-संचारी रोगों का खतरा बढ़ाता है

गुड फैट्स	बैड फैट्स
मोनो अनसैचुरेटेड फैट्स (MUFA)	सैचुरेटेड फैट्स (SFA)
पोली अनसैचुरेटेड फैट्स (PUFA)	ट्रांस फैट्स (TFA)

राइस ब्रान ऑयल के बारे में



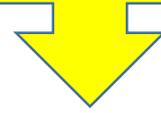
इसमें 232 ° C (450 ° F) का उच्च स्मोक पॉइंट है और इसका हल्का स्वाद है, जो इसे उच्च तापमान पर खाना पकाने के तरीकों के लिए उपयुक्त बनाता है जैसे हल्का तलके बनाना या पूरा तलना ।

राइस ब्रान हेल्थ ऑयल स्वस्थ दिल का तेल है जो परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए ओरिजेनॉल जैसे कई पोषक तत्वों के साथ स्वाभाविक रूप से समृद्ध है

यह मोनो-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड (MUFA), प्लांट स्टेरॉल, विशेष रूप से β -सितोस्टेरॉल और कैम्पस्ट्रॉल और विटामिन ई, विशेष रूप से गामा-टोकोफेरॉल से भरपूर होता है, जो वैज्ञानिक रूप से रक्त में एलडीएल या "खराब कोलेस्ट्रॉल" और एचडीएल या "अच्छे कोलेस्ट्रॉल" को बढ़ाने के लिए जाना जाता है।

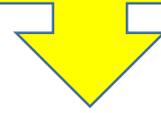
शोध के अध्ययन से पता चलता है कि मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड से भरपूर आहार स्वस्थ रक्त लिपिड प्रोफाइल का समर्थन करके कोरोनरी धमनी और स्ट्रोक की बीमारी को रोकने में मदद करता है

राइस ब्रान ऑयल के स्वास्थ्य लाभ



- ✓ दिल के लिए स्वस्थ ओरिजेनॉल - एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता है और एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को कम करता है।
- ✓ प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट- बीमारी से बचाने और स्थिरता में सुधार करने में मदद करता है
- ✓ प्राकृतिक रूप से संतुलित फैट कम्पोजीशन - संतुलित SFA: PUFA: MUFA
- ✓ स्वास्थ्य को फिर से जीवंत करता है- इसमें पोषक तत्व फेरुलिक एसिड होता है, जो हार्मोनल स्राव को बढ़ाने और स्वास्थ्य को फिर से जीवंत करने में मदद करता है
- ✓ तेल की कम मात्रा- राइस ब्रान ऑइल में तला हुआ भोजन 15% तक कम तेल अब्सॉर्ब करता है और खाने में कम कैलोरी होती है
- ✓ एंटी-कैंसर गुण- पोषक तत्व टोकोट्रिनाॅल जिसे कैंसर विरोधी गुण के लिए जाना जाता है
- ✓ उच्च विटामीन ई (तोकोफेरॉल) - तंत्रिका तंत्र को संतुलित बनाए रखने में मदद करता है
- ✓ प्राकृतिक एंटी-एजिंग- इसमें न्यूट्रिएंट स्कवैलैन होता है जो त्वचा की टोन में सुधार करता है और झुर्रियों के आने में देरी करता है

राइस ब्रान ऑयल के स्वास्थ्य लाभ



- ✓ राइस ब्रान ऑयल में ओरिजेनॉल (एंटीऑक्सीडेंट) की अच्छी मात्रा होती है जो कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुणों से युक्त होता है, इस प्रकार रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, साथ ही प्लेटलेट्स एक्ट्रीकरण से रक्त के जमाव को कम करता है
- ✓ यह ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने में मदद करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को खराब कोलेस्ट्रॉल अनुपात (एचडीएल / एलडीएल) में सुधार करता है जो हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
- ✓ जैसा कि पहले चर्चा की गई है कि राइस ब्रान ऑयल में अनुशंसित संतुलित फैटी एसिड प्रोफाइल है जिसकी सलाह विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ), अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए), नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन (एनआईएन) और इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) भी देते हैं
- ✓ राइस ब्रान ऑयल अन्य खाद्य तेलों की तुलना में एंटीऑक्सीडेंट जैसे ओरिजेनॉल, टोकोट्रिनाल, टोकोफेरॉल, स्क्वैलीन से बना होता है।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद के अनुसार अनुशंसित	फैटी एसिड - वजन अनुसार प्रतिशत			टिप्पणियाँ
	सैचुरेटेड फैट (SFA) 27-33%	पोली अनसैचुरेटेड फैट (PUFA) 27-33%	मोनो अनसैचुरेटेड फैट (MUFA) 33-40%	
राइस ब्रान ऑइल	24	34	42	डब्ल्यूएचओ के अनुसार संतुलित फैट संरचना
देसी घी / मक्खन	67	03	30	उच्च सैचुरेटेड फैट
कार्डी ऑयल / केफल ऑयल	9	78	13	उच्च PUFA
सूरजमुखी का तेल	12	69	19	उच्च PUFA
ताड़ का तेल	50	10	40	उच्च SFA
मक्के का तेल	13	59	28	उच्च PUFA
बिनौला तेल	26	55	19	उच्च PUFA
तिल का तेल	13	46	41	उच्च PUFA
सोयाबीन का तेल	15	61	24	उच्च PUFA
सरसों का तेल	3	29	68	अवांछनीय Erucic एसिड के उच्च स्तर
जैतून का तेल	16	11	73	कम स्मोक पॉइंट, तलने के लिए अच्छा नहीं है

नोट: विभिन्न तेलों की वसा संरचना का मूल्य साहित्य मूल्यों पर आधारित है

इन सभी चीज़ों को पूरा करने के लिए, कीवा इंडस्ट्रीज सबसे अच्छा समाधान लेकर आया है

कीवा राइस ब्रान ऑयल



KEVA

KEVA

कीवा राइस ब्रान ऑयल को चावल की सख्त बाहरी भूरी परत से निकाला जाता है, जिसे चाफ (चावल की भूसी) कहा जाता है, इसलिए यह वजन को नहीं बढ़ाता





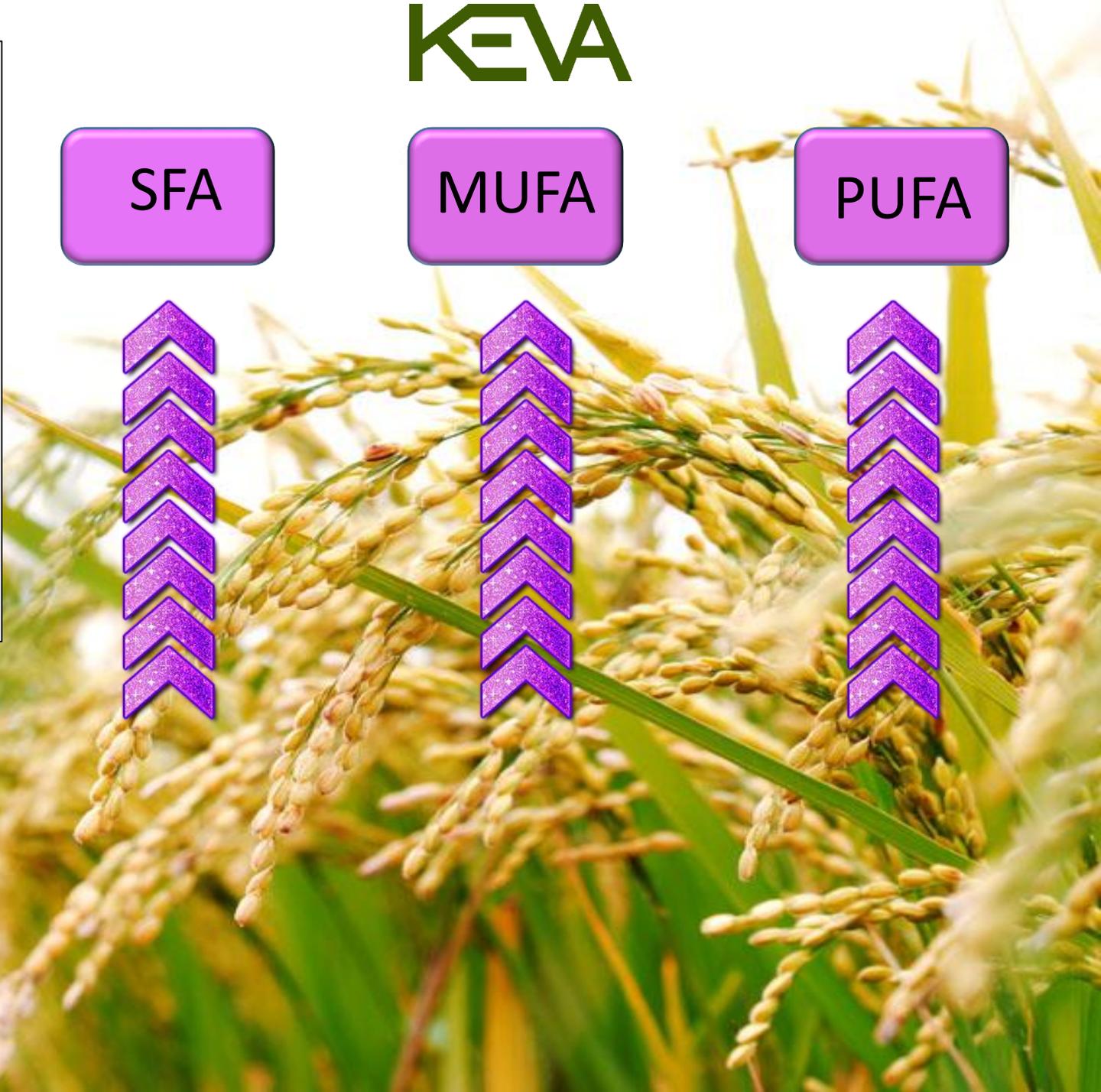
इसमें एक संतुलित
फैट संरचना है जो
प्रत्येक **MUFA**,
PUFA और **SFA** की
संतुलित मात्रा है।
इसलिए, यह एक
स्वस्थ खाना
पकाने का तेल है

KEVA

SFA

MUFA

PUFA



इसमें भरपूर मात्रा में पोषण है क्योंकि इसमें सही मात्रा में है-

विटामिन ए

विटामिन डी 2

विटामिन ई



KEVA

KEVA

100% शुद्ध और प्राकृतिक

किसी भी प्रकार के रासायनिक प्रक्रिया से नहीं बनाया गया

फिजिकली रिफाइंड तकनीक का उपयोग करके निकाला गया



इसमें शामिल है

KEVA

फाइटोस्टेरोल

स्टेरोलिन

गामा ओरीज़रोल



एंटी आक्सीडेंट



इसलिए, यह धमनियों में खराब कोलेस्ट्रॉल को जमा नहीं करता है और इसलिए आपको स्वस्थ बनाता है

विशेषताएं

बेहतर श्रेणी का खाना पकाने का तेल जो सीधे जैविक खेतों से प्राप्त किया गया है और पूरी तरह से मशीनी तरीकों से

इस सामग्री को दुनिया भर में व्यापक रूप से अध्ययन किया गया है और कोलेस्ट्रॉल में कम पाया गया है जो इसे उन लोगों के लिए एक बढ़िया विकल्प बनाता है जो अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करना चाहते हैं, एंटीऑक्सिडेंट में उच्च

सैचुरेटेड फैटी एसिड्स के साथ अनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स की तीन गुना मात्रा के साथ, दुनिया भर में कई स्वास्थ्य विशेषज्ञों का दावा है कि इसमें मौजूद सारी प्रतिरक्षा के लिए स्वस्थ है। कई अध्ययनों के अनुसार यह फाइटोस्टेरोल, स्टेरोलिन और गामा-ओरजानोल से समृद्ध है

तेल को कम सोकने से कम कैलोरी का सेवन और बेहतर स्वाद वाला भोजन बनता है



स्वास्थ्य लाभ

कई वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि राइस ब्रान ऑयल

- खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाता है
- यह ब्लड शुगर स्तर बनाये रखने में मदद करता है
- कैंसर के विभिन्न रूपों से लड़ सकता है
- जिगर की सुरक्षा करता है,
- त्वचा की स्थिति में सुधार करता है
- पाचन में सुधार करता है



स्वास्थ्य लाभ

इसमें हाई स्मोक पॉइंट होता है, जो इसे पकाने के लिए एकदम सही बनाता है, डीप फ्राई करता है, पैन या स्टिर फ्राइंग करता है और हाइड्रोजनीकृत तेल जो ट्रांस फैट युक्त है, उससे एक प्रीमियम विकल्प है जो मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित है।



यह कैसे काम करता है?

राइस ब्रान ऑयल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है क्योंकि इसमें मौजूद तेल में ऐसे पदार्थ होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल के अवशोषण को कम कर सकते हैं और कोलेस्ट्रॉल को खत्म कर सकते हैं। राइस ब्रान ऑयल में एक पदार्थ कैल्शियम अवशोषण को कम कर सकता है; यह गुर्दे की पथरी के कुछ प्रकार के गठन को कम करने में मदद कर सकता है।

शोध से पता चला है कि अन्य खाना पकाने वाले तेलों की तुलना में राइस ब्रान ऑयल के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। राइस ब्रान ऑयल रजोनिवृत्ति में मदद करता है, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद करता है, कैंसर को रोकने में मदद करता है, समय से पहले उम्र बढ़ने को नियंत्रित करता है, वजन घटाने में मदद करता है, त्वचा को स्वस्थ बनाने में मदद करता है, प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है, हॉर्मोन प्रणाली में सुधार करता है, लिवर को कार्यशील बनाता है, बालों के विकास को बढ़ावा देता है, हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है और इसमें अच्छे फैट होते हैं



आपके और आपके
परिवार के लिए सबसे
अच्छा विकल्प

संपर्क करें

कीवा इंडस्ट्रीज

वेबसाइट : **www.kevaind.org**

KEVA

धन्यवाद