

MYTHS & SCIENTIFIC FACTS ABOUT COOKING OILS

खाद्य तेलों के बारे में भ्रांतियां
व वैज्ञानिक तथ्य

It is a common belief that edible oils are the main cause of obesity, therefore the use of edible oils should be avoided. However, it is also a scientific fact that some vitamins such as Vitamin A, D, E and K are soluble only in fats, so the absorption of these vitamins in the body is possible only if edible oils are consumed. Apart from this, cooking/edible oils are the only source of essential fatty acids like Omega-6 and Omega-3, which contribute significantly in the control of blood pressure, blood coagulation, inflammation and cholesterol etc. Therefore, the use of edible oils is very important. But the subject of attention is how much and which type of edible oil should be used.



यह एक आम धारणा है कि खाद्य तेल मोटापे का मुख्य कारण है, इसलिए खाद्य तेलों के इस्तेमाल से बचना चाहिए। लेकिन वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह एक गलत धारणा है। यह भी एक वैज्ञानिक तथ्य है, कि कुछ विटामिन जैसे कि विटामिन ए, डी, ई और के केवल फैट में ही घुलनशील हैं, इसलिए शरीर में इन विटामिनों की पूर्ति तभी संभव है, अगर खाद्य तेल का प्रयोग किया जाए। इस के अतिरिक्त खाद्य तेल ही ओमेगा-6 और ओमेगा-3 नामक अतिआवश्यक फैटी एसिड्स का एकमात्र स्रोत हैं, जोकि रक्तचाप, खून का जमाव, सूजन और कोलेस्ट्रॉल आदि के नियंत्रण रखने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इसलिए खाद्य तेल का इस्तेमाल अति ज़रूरी है। लेकिन ध्यान देने का विषय यह है कि कितनी मात्रा में खाद्य तेल इस्तेमाल किया जाए और कौन सी किस्म का खाद्य तेल इस्तेमाल किया जाए।

QUANTITY AND QUALITY OF EDIBLE OILS : SCIENTIFIC FACTS

As per the Manual on Dietary Guidelines for Indians (Second Edition 2011) issued by the National Institute of Nutrition, Hyderabad (a premier nutrition research Institute of Indian Council of Medical Research, Government of India), adults with sedentary lifestyle should consume about 25g of visible fat daily, while individuals involved in hard physical work require 30-40g of visible fat daily. Diets of young children and adolescents should contain about 30-50g/day. Regarding quality of oils/fats, it is recommended to use oils/fats in a manner which ensures almost balanced intake of all the three types of fats i.e. Saturated Fatty Acids (SFA), Poly-Unsaturated Fatty Acids (PUFA) and Mono- Unsaturated Fatty Acids (MUFA). Ratio of Essential Fatty Acids (EFA) i.e. Omega-6/Omega-3 should be in range of 5-10.

खाद्य तेलों की मात्रा और किस्म : वैज्ञानिक तथ्य

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन, हैदराबाद (भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद, भारत सरकार का एक प्रमुख पोषण अनुसंधान संस्थान) द्वारा जारी किए गये आहार संबंधी दिशानिर्देशों के अनुसार गतिहीन जीवन शैली वाले व्यक्तियों को प्रतिदिन लगभग 25 ग्राम फैट का सेवन करना चाहिए, जबकि कठिन शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्तियों को प्रतिदिन 30-40 ग्राम फैट की आवश्यकता होती है। छोटे बच्चों और किशोरों के आहार में लगभग 30-50g फैट प्रतिदिन होना चाहिए। जहाँ तक तेल की किस्म का सवाल है, इस बारे में कहा गया है कि तेलों का इस्तेमाल इस ढंग से करना चाहिए, ताकि शरीर में तीनों प्रकार के फैट यानि कि सैचुरेटेड फैट (सफा), पॉलीअनसैचुरेटेड फैट (पूफा) और मॉनोअनसैचुरेटेड फैट (मूफा) का संतुलित मात्रा में सेवन हो। इसके साथ ही अति-आवश्यक फैटी एसिड्स यानि कि ओमेगा-6 व ओमेगा-3 का अनुपात 5-10 की सीमा में होना चाहिए।

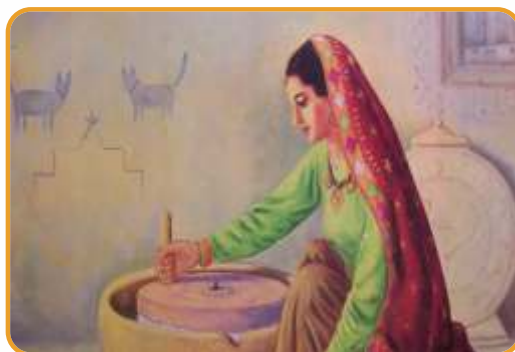
Let us see how various edible oils / fats should be used to ensure desired intake of various types of fatty acids and their ratios as per latest recommendations:

CONVENTIONAL COOKING MEDIUM: DESI GHEE / BUTTER

Desi ghee used to be the main cooking medium in the olden days. Desi ghee / butter is rich in saturated fat. Saturated fat increases good cholesterol in our body as well as bad cholesterol. In the olden days, people used to take fibre rich diet and used to do a lot of physical activities such as cycling, farming, walking, washing clothes etc. As a result, the bad cholesterol increase, due to consumption of Desi ghee used to get neutralised. However, in view of the present-day sedentary lifestyle and consumption of food devoid of fibre, consumption of desi ghee/butter is not advisable.

As per the Manual on Dietary Guidelines for Indians (Second Edition 2011) issued by the National Institute of Nutrition, Hyderabad (a premier nutrition research Institute of Indian Council of Medical Research, Government of India), adults need to be cautioned to restrict intake of saturated fat (butter, ghee and hydrogenated fats).

As the consumption of Desi Ghee / butter is no longer advisable in view of the present day eating & living habits, it is now recommended to use plant based edible vegetable oils which have much lesser saturated fat content as compared to Desi Ghee / butter.



आएं हर प्रकार के अन्य खाद्य तेलों का अध्ययन करें :-

पारम्परिक खाद्य तेल : देसी घी/ मक्खन

देसी घी/ मक्खन पुराने दिनों में मुख्य खाना पकाने का माध्यम होता था । घी/मक्खन में सैचुरेटेड फैट बहुत अधिक होता है । सैचुरेटेड फैट हमारे शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के साथ बुरे कोलेस्ट्रॉल को भी बढ़ा देता है । पुराने समय में लोगों का फाइबर समृद्ध आहार होता था और बहुत सारी शारीरिक गतिविधियां होती थी जैसे कि साइकल चलना, खेती करना, चक्की चलना, पैदल चलना, कपड़े धोना इत्यादि । इसलिए देसी घी का नकारात्मक प्रभाव जो खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने वाला है, वो ये सारी शारीरिक गतिविधियों और फाइबर युक्त खाने की वजह से बेअसर हो जाता था । हालांकि वर्तमान समय की गतिहीन जीवन शैली और फाइबर से रहित खाद्य पदार्थों के सेवन के मद्देनजर देसी घी / मक्खन का सेवन उचित नहीं है ।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, हैदराबाद (भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद, भारत सरकार का एक प्रमुख पोषण अनुसंधान संस्थान) द्वारा जारी किए गए (दूसरा संस्करण 2011) आहार संबंधी दिशानिर्देशों के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति को सैचुरेटेड फैट (मक्खन, घी और हाइड्रोजनीकृत वसा) की मात्रा को प्रतिबंधित करने के लिए सावधान किया है।

देसी घी का सेवन आजकल के खाने और रहने की आदतों के मद्देनजर उचित नहीं है, इसलिए अब देसी घी की तुलना में पौधों/फसलों से बनने वाले खाद्य तेलों का उपयोग करने की सलाह दी जाती है जिनमें देसी घी के मुकाबले में सैचुरेटेड फैट की मात्रा कम होती है।

Consumption of Pufa Rich Oils : Like Safflower oil, Sunflower oil & Soyabean oil

Until recent past safflower oil (Kardi oil), sunflower oil and soyabean oil used to be the most preferred edible oils. High content of poly-unsaturated fatty acids (PUFA) present in these oils was believed to be helpful in lowering “bad cholesterols”. But recent studies have revealed that sole and prolonged use of these oils can adversely affect the “good cholesterols”. Further, poor oxidation stability of these oils could lead to many other health complications such as arthritis. That is why, it is advised these days not to use these oils as a sole cooking medium and use them in combination with other edible oils.

उच्च पूफा वाले खाद्य तेल : जैसे कि कर्डी का तेल, सुरजमुखी का तेल और सोयाबीन का तेल

पिछले कुछ समय तक कर्डी तेल, सुरजमुखी तेल और सोयाबीन तेल सबसे पसंदीदा खाद्य तेल हुआ करते थे। इन तेलों में मौजूद पॉली-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड का उच्च अनुपात “बुरे कोलेस्ट्रॉल” को कम करने में मददगार माना जाता था। लेकिन हाल ही में किये गए अध्ययनों से पता चला है कि इन तेलों का लम्बे समय तक उपयोग “अच्छे कोलेस्ट्रॉल” को भी प्रतिकूल रूप से कम कर सकता है। इसके अलावा, इन तेलों की खराब ऑक्सीकरण कई अन्य स्वास्थ्य जटिलताओं को जन्म दे सकती है जैसे कि गठिया। इसीलिए, इन दिनों यह सलाह दी जाती है कि इन तेलों को एकमात्र खाना पकाने के माध्यम के रूप में उपयोग न करें और अन्य खाद्य तेलों के साथ संयोजन में उपयोग करें।

Prolonged use of PUFA rich oils indicated

Reduction in HDL



Arthritis



Lipid peroxidation

In view of ill-effects of prolonged usage of PUFA rich oils as sole cooking medium, the focus shifted towards vegetable oils rich in Monounsaturated Fats such as Mustard Oil, Canola Oil, & Olive Oil.

खाना पकाने के लिए पूफा समृद्ध तेलों के लंबे समय तक उपयोग के दुष्प्रभावों को मद्देनजर रखते हुए, ध्यान केंद्रित किया गया सरसों के तेल, कैनोला ऑयल, और जैतून के तेल जैसे मूफा समृद्ध खाद्य तेलों की तरफ:-

LET'S STUDY MUFA RICH OILS ONE BY ONE :

1. Mustard oil

Mustard oil is often touted to be a healthy oil. But unfortunately, as per studies conducted by the Indian Council of Medical Research (ICMR), Government of India, high content of long chain monounsaturated fatty acids also known as “erucic acid”, ranging between 35 to 55% is present in most of the varieties of mustard oil presently found in India. This erucic acid has been held responsible for hampering the conduction of electrical impulses in the heart. High content of erucic acid in mustard oil which is a cooking medium of first preference in eastern India, have been held as a single factor responsible for highest number of pace maker transplantations in this part of the country. According to the Food Regulations of the developed countries, edible oils with more than 5% erucic acid cannot be used for edible purposes. Infact, in many advanced countries such as Canada, England, Europe, etc. there is a ban on selling mustard oil as edible oil. It can only be used for massage purpose (external use) only. Thus, in view of the controversy about erucic acid present in Mustard Oil, it is not advisable to use Mustard Oil.

Hindustan Times &c. 14/2/2003

Mustard oil linked to heart attack

Kinsuk Basu
Kolkata, February 13

THERE'S BAD news for *tish* lovers — their favourite cooking medium, mustard oil, could be the biggest cause of heart attacks in Bengali homes.

The finding by the Indian Council of Medical Research (ICMR) could explain why Kolkata has more heart patients than any other Indian city, as shown by the number of pace-maker implants.

Mustard oil, however, affects the heart in a different way from most other oils, cardiac surgeons Dr Devi Shetty and Dr A. Raghuvanshi explained. This difference could have given rise to the mistaken but popular belief that it is a safe oil, they said.

“Mustard oil may not cause coronary artery blockade (which could lead to heart attacks), but it hampers the conduction of electrical impulses in the heart,” Dr Raghuvanshi said. “The problem with mustard oil is not the triglycerides but a toxin-like substance that affects the pathway through which the electric impulses flow.”


Extensive studies on edible oils have identified erucic acid in mustard oil as the chief cause of conduction disorders in heart patients in eastern India. Erucic acid has been known to affect the heart muscles and produce myocardial fibrosis and lipidosis.

The ICMR study found that all 50 heart samples from Kolkata had high levels of erucic acid while none of those from Thiruvananthapuram or Chennai — where mustard oil is not a popular cooking medium — showed a trace of it. The conclusion was inescapable — with an erucic acid content of around 48 per cent, mustard oil had to be the single factor responsible for the high incidence of heart diseases in eastern India.

“Mustard oil is playing havoc in the eastern region,” Dr Shetty said, “more particularly in Bengal.”

This fact came to light when a group of experts, examining a random sample of 8,000 pacemakers, were shocked to find that most of the implantations had been done at the Institute of Post Graduate Medical Education and Research, Kolkata.

“Patients from eastern India show the highest number of high-degree or second-degree heart blockades,” said Dr Devdutta Bhattacharya. “More people here develop diseases of the AV-node (a key region of the heart involved in conduction of electrical impulses) compared with any other part of the country, and it seems diet is a big factor. I always said there should a detailed study of mustard oil and the impact of erucic acid on the heart,” he said.



SLIPPING ON OIL

PROBLEM
Heart disease highest in Bengal

PROOF
More pacemakers implanted in Kolkata than anywhere else

CAUSE
Erucic acid in mustard oil

EFFECT
WHO predicts cardiac epidemic by 2010, Kolkata at the heart of it

1. सरसों का तेल

सरसों के तेल को अक्सर एक स्वास्थ्यवर्धक तेल माना जाता है, क्योंकि इस तेल में गुणकारी वसा जैसे कि मोनोअनसैचुरेटेड फैट व ओमेगा-3 पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। लेकिन दुर्भाग्यवश, भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (ICMR), भारत सरकार द्वारा किए गए अध्ययनों के अनुसार, वर्तमान में, भारत में पाए जाने वाले सरसों के तेल की किस्मों में 35 से 55% के बीच उच्च मात्रा में यूरिसिक एसिड मौजूद है, जिसे हृदय में विद्युत आवेशों के संचालन के लिए जिम्मेदार ठहराया गया है। सरसों का तेल जो पूर्वी भारत में प्रमुख खाना पकाने का तेल है, उसका अत्यंत यूरिसिक एसिड की मात्रा ही वहां पर उच्चतम संख्या में पेश मेकर प्रत्यारोपण का कारण है। विकसित देशों के खाद्य विनियमों के अनुसार 5% से अधिक यूरिसिक एसिड वाले तेल का खाने के लिए उपयोग नहीं किया जा सकता है। वास्तव में, कई उन्नत देशों जैसे कनाडा, इंग्लैंड, यूरोप, आदि में सरसों के तेल को खाद्य तेल के रूप में बेचने पर प्रतिबंध है। इसका उपयोग केवल मालिश के उद्देश्य के लिए किया जा सकता है। इस प्रकार, सरसों के तेल में मौजूद यूरिसिक एसिड के बारे में विवाद के मद्देनजर, खाने के लिए इसके इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती।

FSA issues erucic acid warning

01-Sep-2006 - Last updated on 19-Jul-2008 at 13:29 GMT



RELATED TAGS: Food standards agency

The UK's Food Standards Agency (FSA) is advising people not to eat a limited number of jars and packets of pickles, sauces and preserved vegetables imported from Bangladesh, China, Pakistan and India, following a survey that showed that these products contained illegally high levels of erucic acid.

Eight out of 71 samples of pickles, sauces and preserved vegetables were found to contain levels of erucic acid exceeding the UK legal limit. These are in addition to several products found to have illegal levels of erucic acid in an earlier survey by Birmingham City Council.

The Erucic Acid in Food Regulations 1977 limit the erucic acid content of foods to no more than 5 per cent of the total fatty acid, in products with more than 5 per cent fat.

The Food Standards Agency is advising against eating all the products identified as having illegal levels of erucic acid in both surveys.

The affected products were found mostly in small food shops and cash and carries serving local ethnic communities. The products include varieties of preserved chilli beans, mango pickle and minced green chilli paste.

Andrew Wadge, director of food safety at the FSA said: "The affected products are a small part of the pickles and preserve market aimed primarily at the Chinese and South Asian communities, but it is important that we act to take them off the shelves."

"As well as asking local authorities to act to remove these packets and jars from sale and to ensure similar products sold in their areas don't break the law, we are also talking to the importers of these foods to highlight the concerns about high levels of erucic acid and to identify the source of the problem."

The FSA survey sampled small shops and cash and carry premises and the FSA has asked local authorities to investigate the distribution of any of the affected products to retail and catering outlets.

विकसित देशों के फूड रेगुलेशंस नीचे दिए हैं :

COMMISSION REGULATION (EU) No 696/2014

of 24 June 2014

amending Regulation (EC) No 1831/2006 as regards maximum levels of erucic acid in vegetable oils and fats and foods containing vegetable oils and fats

L 184/2	EN	Official Journal of the European Union	25.6.2014
HAS ADOPTED THIS REGULATION:			
Article 1			
In the Annex to Regulation (EC) No 1831/2006, the following Section 8 'Inherent plant toxins' is added.			
Section 8: Inherent plant toxins			
	Foodstuffs (*)	Maximum levels (g/kg)	
8.1	Erucic acid		
8.1.1	Vegetable oils and fats	30 (*)	
8.1.2	Foods containing added vegetable oils and fats with the exception of the foods referred to in 8.1.1	50 (*)	
8.1.3	Infant formulae and follow-on formulae (*)	10 (*)	
(*) the maximum level refers to the level of erucic acid, calculated on the total level of fatty acids in the fat component in food.			
Article 2			
Entry into force and application			
This Regulation shall enter into force on the twentieth day following that of its publication in the Official Journal of the European Union.			
It shall apply from 1 July 2014.			
This Regulation shall be binding in its entirety and directly applicable in all Member States.			
Done at Brussels, 24 June 2014.			
For the Commission The President José Manuel BARROSO			



FOR
EXTERNAL
USE ONLY

2. Canola Oil

Canola oil is also one of the varieties of mustard oil which has very low erucic acid content i.e. below 2%. It is largely found in Canada and is also an ideal oil. But Canola Oil is also not advisable to be used for frying due to high alpha linolenic acid (omega-3 fatty acid) in it. Apart from this, most of the canola crops used for producing canola oil are genetically modified.

2. कनोला तेल :

कैनोला तेल भी सरसों के तेल की किस्मों में से एक है, जिसमें यूरिसिक एसिड की मात्रा काफी कम होती है (2% से नीचे)। यह बड़े पैमाने पर कनाडा में पाया जाता है और एक उत्तम तेल भी है। लेकिन कैनोला ऑयल में उच्च अल्फा लिनोलेनिक एसिड (एक प्रकार का ओमेगा -3 फैटी एसिड) के कारण फ्राइंग (तलने) के लिए इस्तेमाल करने की सलाह नहीं दी जाती है। इसके अलावा, कैनोला तेल के उत्पादन के लिए उपयोग की जाने वाली अधिकांश कैनोला फसलों को जेनेटिकली मोडिफाई किया जाता है।

3. Extra Virgin Olive Oil

There is no doubt that Extra Virgin Olive Oil is a good type of edible oil. It is the preferred edible oil of the Europeans. The Europeans use this oil for salad dressings. However, in India we are in the habit of using edible oils for sautéing or deep frying at high temperatures. Extra Virgin Olive Oil has very low smoke point, hence, the same is not suitable in Indian context. Nowadays, in India some companies are importing olive oil from abroad and selling it in the market. But most of the olive oil sold in India refined olive pomace oil, which no doubt has high smoke point but the same does not contain polyphenols (an anti-oxidant found in Extra Virgin Olive Oil).

3. एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव आयल

इसमें कोई शक की बात नहीं है कि एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव आयल एक अच्छी किस्म का खाद्य तेल है, यह तेल यूरोप जैसे देशों में सलाद के ऊपर छिड़क के खाया जाता है। यह तेल यूरोप के लोगों का मनपसंद तेल है और वहां काफी महंगे दामों पे बिकता है। भारत में हम अक्सर तेल को गरम करके इस्तेमाल करते हैं चाहे वो तड़का लगाना हो या डीप फ्राई करना। एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव आयल का स्मोक प्वाइंट कम होने के कारणवश एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव आयल को गर्म नहीं किया जा सकता। आजकल भारत में भी कुछ कंपनियां इस तेल को विदेशों से आयात करके दूसरे ब्रांडों में बेच रही हैं। लेकिन भारत में बिकने वाले अधिकांश जैतून के तेल में रिफाइंड पोमेस जैतून का तेल होता है, जिसमें कोई शक नहीं कि उसका स्मोक प्वाइंट अधिक है, लेकिन उसमें पॉलीफेनोल (एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव ऑयल में पाया जाने वाला एंटी-ऑक्सीडेंट) नहीं है।

From the above scientific facts, it is clear that there is no single oil which is perfect as per the latest recommendations...

इस अध्यन से यह सामने आया की कोई भी तेल उत्तम नहीं है..

Rice Bran Oil: Best Oil

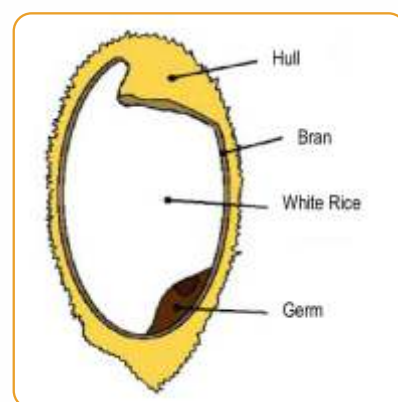
Rice bran oil is the only edible oil which is closest to the latest recommendations and contains all three types of fats in balanced proportions and hence it can be used regularly without any change required.

राइस ब्रान आयल : उत्तम तेल

केवल राइस ब्रान आयल ही एकमात्र ऐसा तेल है, जिसमें तीनों तरह का फैट प्राकृतिक रूप से संतुलित मात्रा में मौजूद है. इसलिए इसे बिना बदले लगातार इस्तेमाल किया जा सकता है।

What is rice bran oil ?

Rice bran oil is a nutritious edible oil produced from oily layer of brown rice which is separated as rice bran while producing white rice.



राइस ब्रान आयल क्या है ?

राइस ब्रान आयल भूरे चावल की ऊपरी भूरी परत जिसे राइस ब्रान कहते हैं, उससे तैयार किया जाता है।

1) Balanced fat composition

Unlike other cooking oils, rice bran oil can be used as a single oil without change due to its balanced fat composition.

संतुलित मात्रा में फैट्स

अन्य खाद्य तेलों को बदल- बदल कर इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है , पर राइस ब्रान आयल को बदलने की ज़रूरत नहीं, क्योंकि इसमें तीनों तरह के फैट्स कुदरती तोर पर संतुलित मात्रा में मौजूद है।

Fat composition of various edible oils vis-a-vis recommended proportion

Fatty Acids % by Weight

Edible Oil	Recommended Fat Composition			Remarks
	Saturated Fat (SFA) 27% - 33%	Poly-Unsaturated Fat (PUFA) 27% - 33%	Mono-Unsaturated Fat (MUFA) 33% - 40%	
Butter Fat / Desi Ghee	67	3	30	High SFA, Low PUFA (Contains undesirable Cholesterol)
Kardi / Safflower Oil	9	78	13	High PUFA, Low SFA & MUFA
Sunflower Oil	12	69	19	High PUFA, Low SFA & MUFA
Corn Oil	13	59	28	High PUFA, Low SFA & MUFA
Cottonseed Oil	26	55	19	High PUFA, Low SFA & MUFA
Soyabean Oil	15	61	24	High PUFA, Low SFA & MUFA
Mustard Oil	3	29	68	Low SFA (Contains undesirable Erucic Acid)
Canola Oil	6	32	62	Low SFA (Not good for frying due to high Omega 3)
Extra Virgin Olive Oil	16	11	73	Low PUFA & SFA (Not good for frying due to low smoke point)
Rice Bran Oil	24	34	42	Ideal fat composition, better frying stability and more cholesterol lowering power than Olive Oil & Canola Oil

विभिन्न प्रकार के खाद्य तेलों की वसा (फैट) संरचना की तुलना सिफारिश की जाने वाली वसा संरचना के साथ

खाद्य तेल	सिफारिश वसा संरचना			टिप्पणी
	सैचुरेटेड फैट (SFA)	पोली अनसैचुरेटेड फैट (PUFA)	मोनो अनसैचुरेटेड फैट (MUFA)	
	27% - 33%	27% - 33%	33% - 40%	
देसी घी	67	3	30	अत्यधिक SFA, कम PUFA (कोलेस्ट्रॉल का होना)
करडी का तेल	9	78	13	अत्यधिक PUFA, कम SFA और MUFA
सूरजमुखी का तेल	12	69	19	अत्यधिक PUFA, कम SFA और MUFA
मक्के का तेल	13	59	28	अत्यधिक PUFA, कम SFA और MUFA
बिनौले का तेल	26	55	19	अत्यधिक PUFA, कम SFA और MUFA
सोयाबीन का तेल	15	61	24	अत्यधिक PUFA, कम SFA और MUFA
सरसों का तेल	3	29	68	कम SFA, (अवांछनीय यूरिसिक एसिड का होना)
कनोला तेल	6	32	62	कम SFA, (तलने के लिए अच्छा नहीं)
जैतून का तेल	16	11	73	कम PUFA और SFA, (कम स्मोक पॉइंट होने के कारण तलने के लिए अच्छा नहीं)
राईस ब्रान आयल	24	34	42	तीनों फैट्स संतुलित मात्रा में, तलने के लिए अच्छा, कोलेस्ट्रॉल की रोकथाम में भी बेहतर है

Note :- Value of Fat composition of different oils (other than Rice Bran Oil) are based upon literature values as mentioned in technical paper titled as "Chemical Composition & Nutritional Significance of Dietary Fats", presented in WHO-NIN Workshop on Dietary Fats & Non-Communicable Diseases, July 7-8, 2005, by Dr. A.Vajreshwari, Deputy Director NIN Hyderabad. However the fat composition of Rice Bran Oil given in this chart is based upon average value of analysis of various lots of Rice Bran Oil produced in our Factory.

2) Wonderful “ORYZANOL” manages cholesterol

Oryzanol is a unique natural antioxidant found only in rice bran oil and scientific research conducted in India and abroad has confirmed that oryzanol controls cholesterol and prevents its accumulation in the arteries. Apart from this, these researches have revealed many other benefits of Oryzanol for our health.

अनोखा “ओरिज़नोल” करे कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित

ओरिज़नोल एक अनोखा कुदरती एंटीऑक्सीडेंट है, जो केवल राइस ब्रान आयल में ही पाया जाता है और देशों व विदेशों में किये गए विज्ञानिक अनुसंधानों ने इस बात की पुष्टि की है की ओरिज़नोल कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण कर धमनियों में इसके जमाव को रोकता है। इसके इलावा इन अनुसंधानों में ओरिज़नोल के हमारे स्वास्थ्य के लिए अन्य अनेक लाभ सामने आए हैं।

(www.oryzanol.in)

Recent scientific studies have confirmed that **Oryzanol** present only in
Rice bran oil is a wonderful antioxidant

(Detailed studies available on www.oryzanol.in)



HELPS REDUCE CHOLESTEROL



RECENT INTERNATIONAL RESEARCH PRESENTS
ORYZANOL AS WONDER NUTRIENT



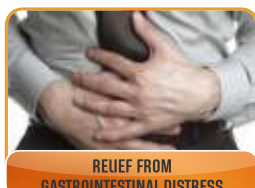
PROTECTS LIVER



HELPFUL FOR PATIENTS
OF HYPOTHYROIDISM



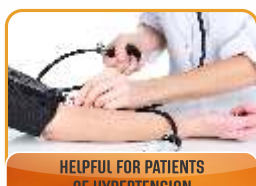
HELPFUL IN BLOOD
SUGAR MANAGEMENT



RELIEF FROM
GASTROINTESTINAL DISTRESS



NEURO - PROTECTIVE



HELPFUL FOR PATIENTS
OF HYPERTENSION



LIGHTEN SKIN, HYDRATES IT &
IS ANTI AGEING



ANTI INFLAMMATORY



HELPS PATIENTS OF
OSTEOPOROSIS

Effective Dosage : Clinical trials at Japan have recommended dosage
of **300 mg / day** to have all the health benefits of Oryzanol

dosage in hindi pending

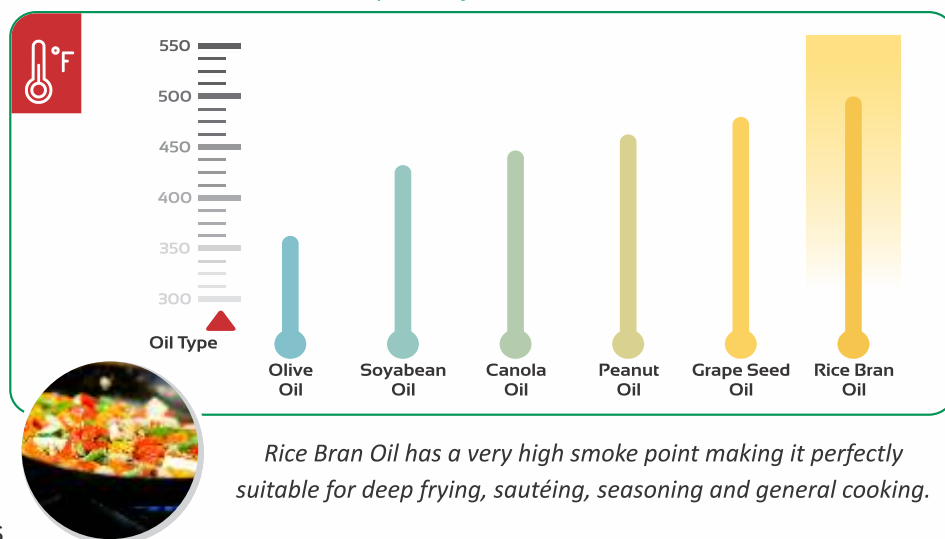
Clinical trials conducted in Japan have shown that 300 mg per day is the effective dose of Oryzanol

Study Component	Daily Dose	Study Design (Study Duration)	Number of Subjects	Pharmacological effect	Ref.
Oryzanol	300 mg	RCT*(8 weeks)	40 Post-menopausal women	↓TC, LDL-C, TG, Lipid peroxides, ↑HDL-C	Ishihara M, Ito , Nakakita T, Maehama T, Hieda S, Yamamoto K and Ueno N Nippon Sanka Fujinka Gokkai Zasshi, 34 (1982) 243-251
	300 mg	RCT*(8 weeks)	80 Post-menopausal women	↓TC, LDL-C, TG, Lipid peroxides, ↑HDL-C	Ishihara, 1984 Asia Oceania J Obstet Gynecol 1984;10:317
	300 mg	RCT*(13 weeks)	80 Hyper-cholesteroleemics	↓TC, LDL-C, TG,	Yoshino G, Kazumi T, Amano M, Tateiwa M, Yama- saki T, Takashima S, Iwai M, Hatanaka H & Baba S, Curr Ther Res, 45 (1989) 975
	300 mg	RCT*(8 weeks)	20 Hyper-cholesteroleemics	↓TC, LDL-C, TG, Apolipoprotein B,	Sasaki J, Takada Y & Handa K 1990 Clin Therap, 12 (1990) 263- 268
	300 mg	RCT*(8 weeks)	8 Hypo- thyroid Patients	↓TSH	Shimomura Y, Kobayashi I, Maruto S, Ohshima K, Mori M, Kamio N, Fukuda Endocrinologia Japonica [1980, 27(1):83-86]

TC Total Cholesterol LDL Low Density lipoprotein TG Triglycerides HDL High Density Lipoprotein
TSH Thyroid Stimulating Hormone

3) Highest Smoke Point

Smoke point is the temperature at which the oil starts burning and its nutritional degradation starts. In India, we mostly use oil in sauteing and frying, so we should always use an oil with a high smoke point. Rice bran oil has a very high smoke point and hence it is suitable for sauteing, frying, pouring on salads etc.



उच्च स्मोक प्वाइंट

स्मोक प्वाइंट वो तापमान है जिसपर आते ही तेल जलने लग जाता है और उसके पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। भारतीय भोजन में हम तेल का इस्तेमाल ज्यादातर तड़का लगाने में और तलने में करते हैं, इसलिए हमें उच्च स्मोक प्वाइंट वाला तेल ही इस्तेमाल करना चाहिए। राइस ब्रान आयल का स्मोक प्वाइंट काफी ज्यादा है और इसलिए यह तड़का लगाने, तलने, सलाद पर डालने इत्यादि सभी के लिए सही है।

4) Highest Antioxidants

Rice bran oil has a lot more antioxidants than common edible oils, due to which the snacks and food cooked / fried in rice bran oil have a longer shelf life than cooked / fried in any other oil. In addition to it, antioxidants have many other health benefits too.

सबसे अधिक एंटीऑक्सिडेंट्स

राइस ब्रान आयल में आम तेलों के मुकाबले काफी ज़्यादा एंटीऑक्सिडेंट्स हैं, जिसके कारण उनमें बने स्नेक्स व खाना जल्दी खराब नहीं होता और हमारी सेहत के लिए भी एंटीऑक्सिडेंट्स के अनेको लाभ हैं।

Rice Bran Oil is rich in many anti-oxidants like oryzanol, tocopherol, tocotrienols, squalene etc.

Commonly used Cooking Oil	VITAMIN E TOCOPHEROL (PPM)	VITAMIN E TOCOTRIENOL (PPM)	ORYZANOL (PPM)	TOTAL NATURAL ANTIOXIDANTS (PPM)
Physically Refined Rice Bran OIL	223	485	10,000	10,708
Chemically Refined RBO	81	336	2000	2417
Olive	50	0	0	50
Canola	770	0	0	770
Sunflower Oil	510	0	0	510
Soyabean Oil	726	0	0	726
Palm Oil	256	149	0	405
Groundnut	487	0	0	487

**ppm. stands for parts per million* *Source as per Bailey Volume 2*

CONCLUSION

Keeping in view the above facts, rice bran oil can be called as the best cooking oil. But to fully follow the existing recommendations, one can use 4-5 grams of ground flaxseed seeds/chia seeds/hemp seeds or fish oil capsules along with rice bran oil.



निष्कर्ष

उपरोक्त तथ्यों को मुख्य रखते हुए राइस ब्रान ऑयल को एक बेहतरीन तेल कहा जा सकता है। लेकिन मौजूदा सिफारिशों का पूरी तरह अनुसरण करने के लिए राइस ब्रान ऑयल के साथ-साथ एक चम्मच 4-5 ग्राम पिसे हुए अलसी के बीज/चिया सीड्स / हेम्प सीड्स या फिश ऑयल कैप्सूल का भी रोजाना इस्तेमाल किया जा सकता है।



USE OF REFINED OILS IS HARMFUL : A MYTH

For the past few months, misleading messages have been circulating on the use of refined oils in social media. Recently, a seminar was organized by the Indian Consumer Federation in which eminent nutritionists, scientists and food experts participated. It was suggested by the Indian Council of Medical Research (ICMR) that at least “30%” of our daily calories should come from oils. According to the Food Safety and Standards Authority of India (fssai) guidelines, refining of oils in an authentic manner is extremely important to ensure that all impurities are cleared from the oil and the quality of the oil remains intact. If refined oils would have been harmful to health in any context, then developed countries like America, Australia and Europe would have banned them long before. Therefore, the use of refined oil is absolutely safe as well as beneficial.

रिफाइंड तेलों का प्रयोग हानिकारक : एक भ्रान्ति

पिछले कुछ महीनों से सोशल मीडिया में रिफाइंड तेलों के उपयोग को लेकर भ्रामक संदेश चल रहे हैं। अभी हाल ही में, इंडियन कंज्यूमर फेडरेशन द्वारा एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया, जिसमें प्रख्यात पोषण विशेषज्ञ, वैज्ञानिक और खाद्य विशेषज्ञों ने भाग लिया। इंडियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR) द्वारा यह सलाह दी गई कि हमारे दैनिक कैलोरी का कम से कम 30% भाग तेलों से आना चाहिए। फूड सेफ्टी व स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (fssai) के दिशानिर्देशों के अनुसार प्रमाणिक विधि से तेलों की रिफाइनिंग करना बेहद जरूरी है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि तेल से सभी अशुद्धियां साफ हो जाएं और तेल की गुणवत्ता बनी रहे। अगर रिफाइंड आयल किसी भी सन्दर्भ में सेहत के लिए नुकसानदायक होते, तो अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया और यूरोप जैसे उन्नत देश कब से इन पर रोक लगा देते। इसलिए रिफाइंड आयल का सेवन बिल्कुल सुरक्षित होने के साथ- साथ लाभदायक भी है।



The Hans India, Page 5, 9.01.2019



The Hindu, Page 4, 09.01.2019

Why only “Health Guard” rice bran oil?


1. Pioneers in India


The manufacture of Health Guard Rice Bran Oil enjoys the distinction of being the first company of India who has launched Physically refined rice bran oil through its patented technology.

भारत में सबसे पहले राइस ब्रान आयल लाने वाले पहली कंपनी

“हेल्थ गार्ड राइस ब्रान आयल” की उत्पादक कंपनी भारत में “फिज़िकल रिफाइनिंग” की पेटन्टीड टेक्नोलॉजी से राइस ब्रान आयल बनाने वाली पहली कंपनी है।




INTELLECTUAL
PROPERTY INDIA
PATENTS | DESIGNS | TRADEMARK
GEOGRAPHICAL INDICATIONS


GOVERNMENT OF INDIA
THE PATENT OFFICE
PATENT
(Rule-74)
No.194862 of 12/01/01

Del-06/0470

WHERE AS ACHHRU RAM SHARMA, an Indian National of A.P. Enclave, Sangrur Bypass Road, Dhuri, Distt. Sangrur, Punjab, India

has/have declared that he is/they are in possession of an invention A PROCESS FOR THE PRODUCTION OF REFINED RICE BRAN OIL

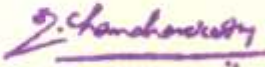
and that he is/they are the true and first inventor(s) thereof (or the legal representative(s) or assignee(s) of the true and the first inventor(s)) and that he is/they are entitled to a patent for the said invention, having regard to the provisions of the Patents Act, 1970, as amended and that there is no objection to the grant of a patent to him/them.

And whereas he has/they have, by an application, requested that a patent may be granted to him/them for the said invention;

And whereas he has/they have by and in his/their complete specification particularly described the said invention and the manner in which the same is to be performed;

Now, these present(s) that the above-said applicant(s) (including his/their legal representative(s) and assignee(s) or any of them) shall, subject to the provisions of the Patents Act, 1970, as amended and the conditions specified in Section 47 of the said Act, and to the conditions and provisions specified by any other law for the time being in force, has/have the exclusive right to prevent third parties from making, using, offering for sale, selling or importing for those purposes the product in India/ using the process and using, offering for sale, selling or importing for those purposes the product obtained, if any, directly by that process in India, for a term of twenty years from the Twelfth day of January, Two thousand and one and of authorizing any other person to do so, subject to the conditions that the validity of this patent is not guaranteed and that the fee prescribed for the continuance of this patent is duly paid.

In witness thereof, the Controller has caused this patent to be granted as of the Twelfth day of January, Two thousand and one


Controller of Patents

Date of Grant : 17/03/06 - 26th Phalgun, 1927 (Saka)

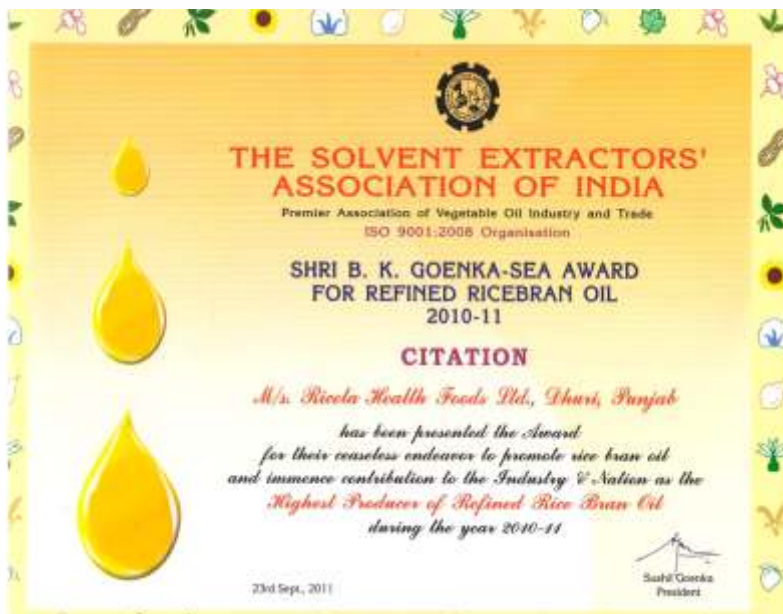
PATENT ON PROCESS FOR PRODUCTION OF REFINED RICE BRAN OIL

2. Awarded as “Highest Producer of Refined rice bran oil” every year

A.P Organics Limited, a Ricela group company enjoys the distinction of being part of the Ricela group. Every year Ricela group company has been conferred with " Highest Producer of Refined Rice bran oil" continuously from the year 2001.

भारत में सबसे अधिक राइस ब्रान आयल के उत्पादन के लिए प्रतिवर्ष प्रथम पुरस्कार से सम्मानित

हेल्थ गार्ड राइस ब्रान आयल बनाने वाली ग्रुप कंपनी को हर साल भारत में सबसे अधिक रिफाइनड राइस ब्रान आयल बनाने के लिए “प्रथम पुरस्कार “ से नवाज़ा जाता है।



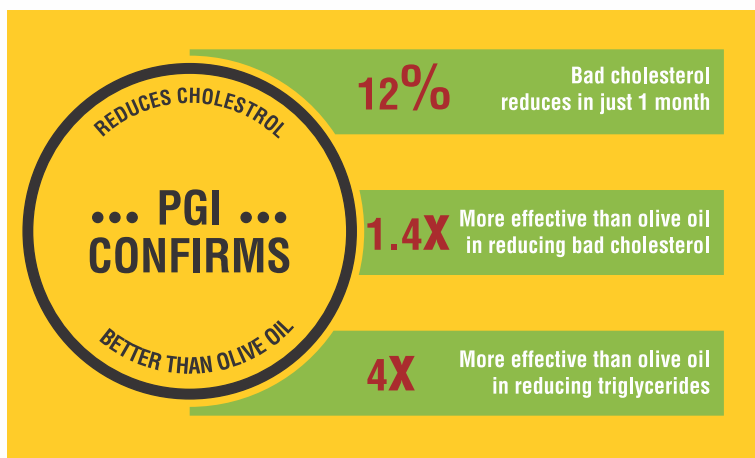
Highest Producer since 2001 to till now continuously

3. “Health Guard” rice bran oil manages cholesterol better than extra virgin olive oil

A study conducted by Department of Pharmacology, PGI, Chandigarh has confirmed that physically refined rice bran oil manufactured by A.P Organics Limited reduces cholesterol better than even extra virgin olive oil.

राइस ब्रान आयल कोलेस्टेरॉल को कम करने में ऑलिव आयल से भी बेहतर

हाल ही में हुए PGI के फार्माकोलोजी डिपार्टमेंट के अध्ययन के अनुसार ऐ.पी. ऑर्गेनिक्स द्वारा निर्मित राइस ब्रान आयल महंगे एक्सट्रा वर्जिन ओलिव आयल से भी कोलेस्ट्रॉल कम करने में बेहतर साबित हुआ है।



4. Winner of Four National Awards

Health Guard Rice Bran oil is a golden colored edible oil prepared with patented technology. The company has also been awarded with four National Awards for developing this technology for the first time in India.

हेल्थ गार्ड राइस ब्रान आयल चार बार नेशनल अवार्ड से सम्मानित कम्पनी का उत्पाद

हेल्थ गार्ड राइस ब्रान आयल एक सुनहरी रंग का खाद्य तेल है, जो पेटेंटेड टेक्नोलॉजी से तैयार किया जाता है। कंपनी को भारत में पहली बार इस टेक्नोलॉजी का विकास करने के लिए चार बार नेशनल अवार्ड से भी सम्मानित किया जा चुका है।



Mr. A.R. Sharma, Chairman, receiving First National Award – 2007 from Hon'ble Prime Minister at Vgyan Bhawan, New Delhi on 30th August, 2008



Dr. A.R. Sharma, Chairman, Ricela Group of Industries receiving the National Technology Award-2009 from Hon'ble Dr. A.P.J. Abdul Kalam on Technology Day i.e. 11 May, 2010 at New Delhi.



Dr. A.R. Sharma, Chairman, Ricela Group of Industries receiving the First National Award-2009 for Outstanding Efforts in Entrepreneurship from Smt. Pratibha Devisingh Patil, Hon'ble President of India on 31st August, 2010 at New Delhi.



Dr. A.R. Sharma, Chairman, Ricela Group of Companies receiving the **First National Award-2012** for Innovation in medium enterprise category from Dr. Manmohan Singh, the Hon'ble Prime Minister of India, on 1st March, 2014 at Vigyan Bhawan New Delhi

5. Highest “Oryzanol”

Oryzanol- a wonderful natural antioxidant present only in rice bran oil helps ensure healthy cholesterol levels along with many other health benefits (visit: www.oryzanol.in). Health Guard Rice Bran Oil refined rice bran oil is an innovative cooking oil which has been produced using an award-winning Physical refining process (patented technology) to retain high levels of Oryzanol (1400mg/100g of oil).

सबसे अधिक ओरिज़नल

ओरिज़नल केवल राइस ब्रान आयल में पाया जाने वाला एक अनोखा प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट है, जो कई अन्य स्वास्थ्य लाभों के साथ-साथ स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सुनिश्चित करने में मदद करता है। हैल्थ गार्ड रिफाइंड राइस ब्रान ऑयल एक इकलौता ऐसा ब्रांड है, जिसे फिज़िकल रिफाइनिंग की पेटेंटिड तकनीक से तैयार किया जाता है, ताकि उसमें ओरिज़नल की प्रभावकारी खुराक मौजूद हो (1400mg)/100g तेल)।

6. Meeting International Standards of Food Safety

Health Guard Rice Bran Oil is manufactured following food standards of developed countries. No mineral oil is used for indirect heating, to rule out the possibility of accidental contamination. The plant and process for the production of Health Guard Rice Bran Oil is certified as ISO 9001:2015, HACCP (an International Standard of Food Safety and BRC (British Retail Consortium).

हैल्थ गार्ड राइस ब्रान ऑयल अंतराष्ट्रीय स्टैंडर्ड्स ऑफ़ फूड सेफ्टी को पूरा करता है

हैल्थ गार्ड राइस ब्रान ऑयल को अंतराष्ट्रीय फूड सेफ्टी के मापदंडों के अनुसार बनाया जाता है। हैल्थ गार्ड राइस ब्रान ऑयल बनाने की प्रतिक्रिया में मिनरल आयल का इस्तेमाल नहीं किया जाता ताकि उसके तेल में मिलने की कोई संभावना भी ना रहे। हैल्थ गार्ड राइस ब्रान ऑयल का प्लांट और प्रक्रिया, ISO 9001:2015, HACCP (खाद्य सुरक्षा का एक अंतराष्ट्रीय मानक) और BRC (ब्रिटिश रिटेल कंसोर्टियम) से प्रमाणित है।



Certificates of International Standards of Food safety



7. Winner of International Award for Rice bran oil research

राइस ब्रान तेल अनुसंधान के लिए
अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार के विजेता



Dr A.R. Sharma receiving the Award at the 3rd International Rice Bran Oil Conference held at Tokyo, Japan on 25th October, 2016

8. A product by India's Highest Exporter of Refined rice bran oil

This Company's day by day increasing exports to developed countries like USA, Canada, Australia, New Zealand, Poland, Netherland, Italy, UAE, etc. itself is a testimony to the health virtues of its product "Heath Guard Rice Bran Oil". Recently, this Company has also bagged "Highest Exporter of Rice Bran Oil" Award.

दिन प्रतिदिन विकसित देशों में बढ़ता निर्यात

हेल्थ गार्ड राइस ब्रान ऑयल बनाने वाली कंपनी का विकसित देशों में जैसे कि अमेरीका, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, पोलैंड, नीदरलैंड, इटली, यू.ए.ई, इत्यादि में बढ़ते निर्यात को देखते हुए, हेल्थ गार्ड राइस ब्रान ऑयल की गुणवत्ता का अनुमान लगाया जा सकता है। हाल ही में कंपनी को भारत में सबसे अधिक राइस ब्रान आयल का निर्यात विदेशों में करने के लिए भी "उच्चतम निर्यातक" अवार्ड से सम्मानित किया गया है।

First Award for being the Highest Exporter of Refined rice bran oil for the year 2018-19



1 litre
CANADA



500 ml., 1000 ml.
NETHERLANDS



500 ml.
AUSTRALIA



750 ml.
ISRAEL



2000 ml.
Australia

9. Awarded "Star Export House" recognition by Government of India

Recently, the company is awarded Star Export House recognition by Government of India. The same has been awarded keeping in view export performance of the company during the last three years.

कंपनी को भारत सरकार द्वारा "स्टार एक्सपोर्ट हाउस (निर्यात सदन)" का स्तर प्रदान

हाल ही में, कंपनी को भारत सरकार द्वारा स्टार निर्यात सदन की मान्यता प्रदान की गई है। पिछले 3 वर्षों के दौरान कंपनी का निर्यात प्रदर्शन देखते हुए उसे इस मान्यता से सम्मानित किया गया है।

Page 1 of 1


सत्यमेव जयते

भारत सरकार
GOVERNMENT OF INDIA
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय
MINISTRY OF COMMERCE & INDUSTRY
विदेश व्यापार महानिदेशालय
DIRECTORATE GENERAL OF FOREIGN TRADE

मान्यता प्रमाण पत्र
Certificate of Recognition
दो सितारा निर्यात सदन
TWO STAR EXPORT HOUSE 300219000310

मैसर्स A.P. ORGANICS LIMITED
VILL. MANWALA, SARON ROAD, DHURI PUNJAB-148024
3000004777 AACCA4673L

(आई ई सी और आयकर पैन)
को विदेश व्यापार नीति, 2015-2020 के प्रावधानों के अनुसार दो सितारा निर्यात सदन का स्तर प्रदान किया जाता है। यह प्रमाण पत्र, प्रक्रिया पुस्तक (2015-2020) के पैरा 3.20 (बी) में दी गयी शर्तों के निहित वर्षों की अवधि के लिए दिनांक 03.10.2019 से 02.10.2024 तक वैध होगा।

A.P. ORGANICS LIMITED
M/s VILL. MANWALA, SARON ROAD, DHURI PUNJAB-148024
3000004777 AACCA4673L

(IEC and Income Tax PAN)
are hereby accorded the status of Two Star Export House in accordance with the provisions of the Foreign Trade Policy, 2015-2020. This Certificate is valid for a period of 05 years effective from 03.10.2019 to 02.10.2024 subject to the conditions prescribed in Para 3.20(b) of the Hand Book of Procedures (2015-2020).

सं./No. B/ 3784 11.10.2019
तारीख/Date : Ludhiana

स्थान/Place : 30/21/058/50022/AM20/ 03.10.2019

(फाइल सं./File No.) तारीख/Date :
30/21/058/50022/AM20/ 03.10.2019

 (M.S. DHILLON)
ADDITIONAL
अपर/संयुक्त/उप महानिदेशक,
विदेश व्यापार/विकास आयुक्त (एस.ई.डी.ई.)
Additional/ Joint/ Deputy
Director General of Foreign Trade/
Development Commissioner (SEZ)

Newspaper Coverages :

○पी.जी.आई. ने तीन कुकिंग ऑयल पर किया अध्ययन ○राइस ब्रैन, ओलिव तथा ग्राऊंडनट ऑयल पर हुई स्टडी की रिपोर्ट

राइस ब्रेन ऑयल घटाता है, खून से चर्बी की मात्रा



बडौमद, १२
मई (अरुणाचल) : अल्प
दूर-दूरस्थ से वाहन
आवाहन हो गया है।
पी.जी.आई.
के कार्मिकोंकोही
निष्ठा में ऐसा प्रयत्न
करा जाये, जो दिल
को सफल रख सकता
है। पी.जी.आई. द्वारा
राज्य में अधिकारों
में फल प्राप्त करने
में सफल रहने में सिकि
र रखता है। अधिकार
भी दूर रखता है।

‘‘ये जो, अहं, के लोभ की मानें तो
राइस खेन अंगल का सेवन न मिले
खून से नहीं की माता की मरणा है

बालिक ओपेरा-ड्री और ओमेगा-मिक्स। कैरी एमिश लॉर में खराब फैशन को भी दूर रखने में सहायक साबित होते हैं। बलर्ड हैं एच अलैग्रेबेरा के ओकटो ज़हिर करते हैं कि बुध्दि में इस साल 16 मिलियन

लोग थिफे रिल की बीमारियों से जीव को जीव से जारो है। जैसे भी बिदेसी लोगों की तुलना में भारतीय जीवों की वजह से रिल की बीमारियों का अधिक विकास करने है। ऐसी अनुमान भी लगाने जा तुलना है कि वर्ष 2020 में 50 बीमारी भीत का कारण रिल का यम हो सकती होग। ऐसे में रिल को कैसे बचाना रख

यहाँ इसे लेकर विशेषज्ञ अनुसंधान कर रहे हैं। पी.सी.आई. के कार्यालयों की विषयगत वेब पृष्ठ पर कुकिंग ऑपियन का आदर्श केन्द्र के ज़िन्ना अनुसंधान किया। इसमें तीन किस्म के कुकिंग ऑपियन शामिल किया गए। इसमें तीन ऑपियन, ऑर्गेनिक ऑपियन और हाइड्रोजन ऑपियन। इसमें अलग-अलग कुकिंग ऑपियन के दोषों को हटाने की चर्चा भी आगे बढाते फर्क का अंकित किया गया।

भौलैस्टील लेवल (20) से अधिक
वाले बने स्टडी का फिस्टल

पी.जे.आई. में अधिक कोलेस्ट्रॉल का दस्तावेज करने वाले यह लेते हैं कि कोलेस्ट्रॉल लेवल 130 या इससे अधिक का, उन्हें सख्त पीरियड के

दीर्घानु शोचान्न नैऋतिकं अर्धितं दिष्टम् ।
 २५ मं ६८ भाग को किलो १२० टैण्डो
 को स्ट्रुडो मं शोचान्न किताप गुण । इमं
 प्रदीपित दीर्घावो को ज्ञान अमल । अम
 नुपुं मं अं चेत गुण । हर पुं मं ४० टैण्डो
 ज्ञानिना विज्ञाप गुण । एक पुं मं को शिर्ष
 राहत अर्धित । पुनरे पुं मं को अर्धित
 अर्धित अंशे शोचान्न पुं मं को अर्धित
 अर्धित ये सन्तो पञ्च वर शान्ति को
 शिवायता दी दी । वर दीर्घावो को एक
 शो सन्तान पुनरे अर्धित दिष्टा गुण ।
 अतः सन्त एक पुन दीर्घावो वर वर
 शान्ति दी । स्ट्रुडो को दीर्घानु शोचान्न-अमल
 प पुनरे पुं मं मं शिर्षाद अर्धितान्न-अमल
 किताप गुण । स्ट्रुडो को वर मं को अर्धित
 शिवायता अमल । (पुं मं ४०) को शिर्षाद
 हावो अर्धितान्न शिवायता शोचान्न

(एच.डी.एस.) को लैसट्रॉल और ट्राईग्लिसराइड में जाने वाले खटलाव को देखा।

शॉन्सी अनलैपूरेटेड फैक्ट्री लिमिटेड
घटाते हैं लिमिटेड का लक्ष्य

फ़ार्माकोलॉजिस्ट के मुताबिक पोरेबे अल्लोपैथेटिक मेडो एंजिमड ज़रूर हैं यहाँ घटने में सहायक होते हैं। भालीक ज्योनेन में ऑक्सीटेल अर्जल को प्रमुख स्थान होता है। कुछ कृत्रिम ऑपेल जल में लिपिड चर चर्बी को घास भुज्जक दिल को बोधारी को न्यूनता लेते हैं। राइस फ़ैन ऑपेल में मौजूद स्टोरीम जैसे घास ओल्डोबनन को बुरे की चर्बी घटाने में सहायक घास गया है।

[illegible]

डा. देवराजि होर, कार्मिकोद्दीप्त ।

सुविधा अधिकतम में मौजूद अमेरिका की कैदी पुलिस, अमेरिका लिमिटेड कैदी पुलिस, डीपीआरकेनुरेक्टर कैदी पुलिस खुद में मौजूद लिमिटेड के स्तर को बढ़ाते हैं। यही नहीं, सुविधा यह ध्यान से बना लेता होता है इससे शरीर को ध्यान से लेता भी प्रदान होते हैं।

કોઈ જાણકારી, મહત્વના વાતોની કોઈ જાણકારી આપવાની.

Ricela awarded with Star Export House Recognition

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Ludhiana, October 18

Dhruv-based AF Organics Ltd., a Ricla Group company has been awarded Star Export House recognition by Union government. The same has been awarded keeping in view export performance of the company during the last three years.

This recognition will further help the company increase its reach and presence.

Currently, edible oil manufactured by the company is being exported to over 30 countries across the globe including developed countries like USA, Australia, Spain, Italy, Germany, New Zealand, Britain etc.

Recently, the company was also awarded with the 'First Award' for being the highest exporter of refined rice bran oil during 2018-19 by Solvent Extractors Association of India at an event held in Mumbai.



RICELA GROUP (AWARDED)

Orun-based A. Organics Ltd., a Ricela Group company has been awarded Star Export House recognition by Government of India. The same has been awarded keeping in view export performance of the company during the last 3 years. This recognition will further help the company increase its reach and presence. Currently, the edible oil manufactured by the company is being exported to over 30 countries across the globe including developed countries like USA, Australia, Spain, Italy, Germany, New Zealand, Britain etc. Recently, the company was also awarded with the "First Award" for being the highest exporter of refined rice bran oil during the year 2018-19 by the Solvent Extractors' Association of India at an event held in Mumbai. Established in the year 1992 with the sole objective of producing and promoting Rice Bran Oil as "World's Healthiest Cooking Oil", Ricela Group of Companies is today "World's largest producer" and India's "Highest Exporter" of refined rice bran oil. The manufacturing premises of the Group are located in district Sangrur in the Punjab province of India, which enjoys the distinction of being one of the largest rice producing districts in Asia. Ricela Group enjoys the distinction of being the first company of the country, who made pioneering efforts by setting up a 80 TPD Rice Bran Oil Extraction Plant in the year 1993 and 25 TPD, Rice Bran Oil Refining Plant in the year 1994. The process of refining was developed in house which was based upon Physical Refining Technique in which unlike the conventional process of Chemical Refining, no acid (caustic) is used.

राईसीला ग्रुप के एआर शर्मा
राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित

उत्कृष्ट उपस्थिति प्रयास के लिए मिला सम्मान



महाराष्ट्र न्याय | सुविचार

[illegible][illegible]

The Tribune CORP

line-up but also mark one of the biggest brands moves in the Indian FMCG market.

AP Organics awarded Star Export House recognition

Dhuri-based AP Organics Ltd., a Ricela Group company, has been awarded Star Export House recognition by the Government of India. It has been awarded keeping in view its export performance during the past three years. Currently, the edible oil manufactured by the company is being exported to over 30 countries across the globe.



RICELA GROUP MAKES STRIDES UNDER BRILLIANT CHAIRMAN

DHURI-BASED M/s A.P. Organics Ltd., a Ricela Group company, has been conferred the "First Award" for being the highest exporter of refined rice bran oil during the year 2018-19. Ricela Health Foods Ltd., the flagship company of the Group, has also been conferred the "First Award" for being the highest producer of refined rice bran oil during the year 2018-19. The company has been winning this Award for the past 18 years consecutively. Dr. AR Sharma, Chairman of Ricela Group, received these awards from Kamal Datta, IAS, Joint Secretary, department of food & public distribution, ministry of consumer affairs, food & public distribution, Government of India, at 48th SEA Annual General Meeting and Award Ceremony held recently at Mumbai.

Edible oil produced by the Ricela Group, based in a small town of Dhuri in Punjab, is being exported to over 30 countries across the globe including developed countries like the USA, Australia, Spain, Italy, Germany, New Zealand, and Britain.

Born and brought up at Dhuri, Dr AR Sharma is a first generation entrepreneur. He is a graduate in commerce, post-graduate in law and a qualified Company Secretary from the Institute of Company Secretaries of India. In the year 2011, he was awarded a doctorate by the Panjab University, Chandigarh for his research work titled "Indian Food Laws in Global Context—A critique".

Dr Sharma is known for his pioneering work in the field of production and promotion of Refined Rice Bran Oil—a unique health-friendly cooking oil produced from Rice Bran, a by-product of the rice milling industry. This oil was conventionally used in India for manufacture of soaps and detergents, whereas in countries like Japan, Korea,



Taiwan and Thailand, this oil has been used as a premium edible oil because of its scientifically proven cholesterol-lowering properties. The lack of appropriate process technology for refining was standing in the way of exploiting the potential of rice bran oil as an edible oil in the country.

Dr Sharma was the first in the country to develop a unique process of physical refining to produce good-quality Refined Rice Bran Oil meant for human consumption. A patent for this novel process stands registered in his name with the Government of India. Refined Rice Bran Oil produced by his company has been found to reduce cholesterol better than costly Olive Oil in a recent study conducted by the Department of Pharmacology and Endocrinology, PGIMER, Chandigarh.

Dr. Sharma not only took his own company to greater heights, but also immensely contributed to the growth of Refined Rice Bran Oil industry in the country. Dr. Sharma, in his capacity as the President of the Solvent Extractors Association (SEA) of India during the 2005-2007 period, made wholehearted efforts to promote the production and use of Rice Bran Oil as a healthy cooking oil. As the Chairman of

SEA Rice Bran Oil Promotion Council, he has helped organise a number of national-level seminars to encourage the production of edible grade rice bran oil in the country.

Dr. Sharma's contribution has been recognised by the state as well as the central government from time to time. He was conferred the First National Award-2007 for his research and development efforts by the Union ministry of micro, small and medium enterprises (MSMEs). He was also conferred the National Award-2009 by the Union ministry of science and technology for successful commercialisation of indigenous technology. He was also conferred the First National Award-2009 for outstanding efforts in entrepreneurship by the MSME ministry. He has received the First National Award-2012 for innovation from the MSME ministry. A "State Award" was also conferred on him for his exemplary services in the field of trade & industry. Very recently, he has been recognised at international platform as well and was conferred the "International Award" for rice bran oil research in Japan.

His exceptional contribution in the field of food processing has also been recognised by the Central government through his appointment as a Member of the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI). The Government of Punjab has recently appointed him as Member of the Board of Management of Punjab Agriculture University, Ludhiana, in view of his exceptional contribution in the field of value addition in the agriculture sector.

He is undoubtedly the man behind the show and under his able guidance and strong vision, the company is scaling new heights.



24

ऑलिव ऑयल से बेहतर है राइस ब्रान ऑयल

जगत, सुधियाव : हिंदू सभ्यता जल के क्षेत्र में सबसे सफ़ेद सभ्यता माने जाती है। इसका क्षेत्र हमारे देशों और जगहों को जाता है। अब यह पूरी तरह से प्रमाणित हो चुका है कि हमारे देश और स्वास्थ्य विज्ञान का एक अद्भुत संसार है। हमारे जीवन विभिन्न स्वास्थ्यवर्धक गुणों को आज का विज्ञान भी अब मान्यता देने लगा है। यही कारण है कि फलफूल देना इन्हें सर्वश्रेष्ठ (पेस्ट) कहा जाता है। चावल के मामले में भी कुछ ऐसी स्थिति है। आधुनिक के अनुसार चावल तीनों प्रकार के विकारों का, पित और कफ का संतुलन बनाए रखने में सहायक होता है। चावल को भोजन और दवाओं का भोजन माना गया है। चावल के बाल को कर्कराज शक्ति में वर्णित एक शक्ति से भरी भोजन समझा जा सकता है। पुराने काल में जब वर्तमान समय को तरह सफ़ेद चावल निभारने के लिए बरखाते नहीं थे, तब चावल को पूरी पत के संघर्षी भोजन में प्रयोग किया जाता था। पशु अब आधुनिक कालों में इस पूरी पत को पूरी तरह से हटा दिया जा रहा है और यह पत खस ब्रान के नाम से जानी जाती है। इस इतिहास में चावल में पाए जाने वाले अधिकतर पोषक तत्व खस ब्रान में चले जाते हैं। अब आधुनिक विज्ञान भी पूरे खसल के सफ़ेद खसलों के उपेक्षा करती अधिक पीथिक होने का दावा करने लगा है, जिसका हमारे देशों और शक्तों में काफी सख्त फलते कर्न किश जा चुका है। पूरे चावल को नहीं, बल्कि पूरे चावल को अति गुणवत्ता पूर्ण पत (खस ब्रान) से तैयार होने वाले खस ब्रान खसल भी आज कल वैज्ञानिकों के लिए एक आश्चर्य का विषय बना हुआ है। देश और विदेशों में किए गए वैज्ञानिक परीक्षणों में यह प्रमाणित हो चुका है कि खस ब्रान खसल अन्य सभी खाद्य तत्वों को जल्दी एक अच्छी स्वास्थ्यवर्धक तेल है, जो कि चावल की पूरी पत में पाए जाने वाले अनेक पोषक तत्वों से परे होता है। अंतर्गत अनुसंधानों में पाया गया है कि खस ब्रान



डॉ. आर.शर्मा

खसल समानता में कोलेस्ट्रॉल जमा होने की रोकथाम में ऑलिव ऑयल और केनोला ऑयल से भी बेहतर है। इन अनुसंधानों ने इसका क्षेत्र खस ब्रान खसल में पाए जाने वाले एक अद्भुत पोषक तत्व ओरिजिनोल को दिया है। कुछ अंतर्गत अनुसंधानों के अनुसार 300 मिलीग्राम ओरिजिनोल का सेवन सेवन एक प्रभावकारी सुखक है और जो खस ब्रान खसल को रोजाना खाने से पूरी की जा सकती है। जम और पर खाद्य पकाने के लिए इस्तेमाल होने वाले तेलों को बदल-बदल कर इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है, पर निश्चिंद खस ब्रान खसल को बदलने की जरूरत नहीं है क्योंकि इसमें तीनों प्रकार के फैट (सैचुरेटेड फैट, पॉली-अनसैचुरेटेड फैट और मोनो-अनसैचुरेटेड फैट) सुरक्षित और पर संतुलित मात्रा में हैं। बल्कि किफ खस ब्रान खसल के सेवन इस्तेमाल से ओरिजिनोल की प्रभावकारी सुखक मिल सकती है। यह अध्ययनकाल बता है कि ब्रेडक भासा फलत एक देश है जिसने चावल के गुणों को सबसे पहले पहचाना, जिसका कर्न हमारे देश और शक्तों में सर्वश्रेष्ठ फलते किश गया वा लेकिन जापान फलता ऐसा देश है, जिसने चावल की अति गुणवत्ता पूर्ण पत (खस ब्रान) से फलते खस ब्रान ऑयल तैयार किया। भारत में काफी समय बाद इसके गुणों के खसल को जनसंख्या इसका उपभोग शुरू कर दिया है।

-डॉ. आर.शर्मा, चेयरमैन-मैनेजिंग राइसीला फूड लिमिटेड

EXPERT SPEAK

Dr AR SHARMA



Rice bran oil – a heart & health friendly cooking medium

CHANDIGARH: One of the major risk factors for Cardiovascular Disease (CVD) is unhealthy cholesterol levels. Edible oils materially influence the cholesterol levels in human body. A wrong choice of edible oils may lead to unhealthy cholesterol levels and a right choice can ensure a right balance of good (HDL) and bad (LDL) cholesterol.

Safflower Oil (Kardi oil) and Sunflower Oil used to be the most preferred edible oils until recent past. High content of Poly-Unsaturated Fatty Acids (PUFA) present in these oils was believed to be helpful in lowering "bad cholesterol". But recent studies have revealed that sole and prolonged use of these oils can adversely affect the "good cholesterol". Further, poor oxidation stability of these oils could lead to production of free radicals in the body, which in turn may lead to many health complications such as arthritis.

National and international dietary advisory bodies now suggest almost balanced in-take of all the three type of fats i.e. Saturated Fatty Acids (SFA) maximum 33per cent, Poly-Unsaturated Fatty Acids (PUFA) about 33per cent and Mono-Unsaturated Fatty Acids (MUFA) 33per cent or more. Since the commonly available oils in the market did not contain ideal fat composition as per the current recommendations, so it was recommended to keep on changing the cooking oil or use a combination of oils. But it is very difficult, rather impossible for a common man to rotate the cooking oil or use a combination of oils in a manner so as to ensure balanced in-take of all the three type of fats as per the current recommendations.

Moreover, the consumers have a very limited choice to make up for the Mono-Unsaturated Fatty Acids (MUFA) i.e. Mustard Oil, Canola Oil and Olive Oil. Mustard Oil contains 35-55per cent of undesirable long chain Mono-Unsaturated Fatty Acids (MUFA), which is also known as Erucic Acid. In many developed countries, sale of Mustard Oil is legally banned for edible purposes in view of the adverse effect of Erucic Acid on the electric impulses of the heart. On the other hand, Olive Oil and Canola Oil are not good for frying due to very low smoke point of Olive Oil and very high instable linolenic acid in canola oil. Scientific studies conducted in leading universities have proved that Rice Bran Oil has much better cholesterol lowering properties than Olive Oil and Canola Oil attributed to its unique nutrient i.e. Oryzanol.

(Writer is the Chairman-cum-Managing Director, Ricela Health Foods Limited, Dhuri)

Eat fat to burn fat by choosing good fats

DR AR SHARMA

If you are thinking of losing weight and shedding excess body fat, the first thing that comes to your mind is to cut down eating fats because we are living with a myth that 'fats make us fat.' However, according to the new research, humans are not getting fat by eating fats rather they are getting fat by eating carbohydrates such as wheat, corn, rice, semolina, all kinds of breads, sweet milk, puddings, pizza, burgers, noodles, cakes, biscuits and so on. This is because chemically all carbohydrates after digestion are very quickly metabolised to simple sugar, that is, glucose inside our gut thereby raising our blood sugar level



above the permissible limits.

On the contrary, proteins and fats take longer time in converting to the required energy and do not cause an immediate impact on blood sugar levels. Carbohydrates are most likely to suppress feelings of satiation and cause feelings of hunger-leading to weight gain. On the other hand, fats tend to be filling

and can help limit weight gain and cause feeling of satiation. Nowadays the concept of LCHF diet/Keto diet has been adopted by people world over for weight loss. LCHF/Keto diet means diet which is low in carbohydrates and high in fats.

There are a lot of success stories published regarding considerable weight loss of people by following this diet. So, this can easily unveil the myth we are living with, that fats make us fat. Rather, we now can say that 'Eat fat to burn body fat.' In addition to weight loss, there are many other benefits and roles of fats for our bodies.

(The writer is chairman, Ricela Group of Companies)

ए फिटनेस मंत्र, लोगों ने एक्सरसाइज कर बहाया पसीना

कीटो डाइट में राइस ब्रान ऑयल से 50 दिनों में घटाया 17 किलो भार

राइसीला हेल्थ फूड्स लिमिटेड की कार्यकारी ईशा बसिन्ट ने कार्यक्रम में प्रतिभागियों का उत्साह बढ़ाया। ईशा ने कहा कि दैनिक जगरण का यह कार्यक्रम लोगों का मार्गदर्शन कर रहा है। उन्होंने बताया कि वजन कम करने में 80

प्रतिशत रोल डाइट काटोल का है। उनका तर्क रहा कि वजन कम करना मुश्किल नहीं है। ईशा ने खुद 50 दिन में 17 किलो वजन कम किया है। उन्होंने प्रतिभागियों को कीटो डाइट लेने की सलाह दी। इसमें 80 प्रतिशत फैट्स, 15 प्रतिशत प्रोटीन और मात्र 5 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करना होता है। उन्होंने बताया कि यह जरूरी है कि अच्छे पुष्टिमा आयल का ही इस्तेमाल करें। राइस ब्रान ऑयल आज विश्व में खाने के लिए उत्तम तेल माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला ओरिजनल कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मददगार है। वजन कम करने के लिए कार्बोहाइड्रेट कम करने के साथ-साथ रोजाना खाना पकाने के लिए शीफ राइस ब्रान आयल का इस्तेमाल करना होगा।



राइसीला हेल्थ फूड्स लिमिटेड की कार्यकारी ईशा बसिन्ट कार्यक्रम में प्रतिभागियों को फिट रहने के मंत्र दिए - जलजल

काजल रहा।

लिया था।

Punjab Kesari 26, Dec 09

बेहद स्वास्थ्यवर्धक है धान के छिलके का तेल

नई दिल्ली, 25 दिसम्बर (वार्ता): मोटापा और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के डर से तली घटपटी चीजों को देखकर मन मसोसकर रह जाने वाले अब धान के छिलके (राइस ब्रान) के तेल की बजह से मनपसंद व्यंजनों का सुपुत उठा सकेंगे।

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक रिपोर्ट में बताया गया है कि धान के छिलके का तेल व्यस्कों में कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। नियंत्रित खुराक के साथ धान के तेल में बने खाद्य पदार्थों के सेवन से कुल कोलेस्ट्रॉल का स्तर विशिष्ट रूप से कम होता है। इसके अलावा इस तेल के सेवन से हार्निकारक एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल 7 प्रतिशत तक घट जाता है, जबकि एच.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल में कोई परिवर्तन नहीं होता।

AP Organics receives award

Dhuri-based A.P. Organics Ltd., a Ricela Group company has been conferred with the 'First Award' for being the highest exporter of refined rice bran oil during the year 2018-19. Ricela Health Foods Limited, the flagship company of the group has also been conferred with the 'First Award' for being the highest producer of refined rice bran oil during the year 2018-19. Dr. A.R. Sharma, chairman of Ricela Group received these awards from Kamal Datta, I.A.S., joint secretary, department of food & public distribution, ministry of consumer affairs, food & public distribution, government of India, in Mumbai.

राइसीला ग्रुप को मिला पुरस्कार

मुम्बई (वि): धुरी स्थित एपी ऑर्गेनिक्स कंपनी को 2018-19 में सबसे अधिक मात्रा में रिफाईंड राइस ब्रान आयल का निर्यात करने के लिए प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया। राइसीला हेल्थ फूड्स लिमिटेड जो इस ग्रुप की प्रमुख कंपनी है, उसे भी 2018-19 में सबसे अधिक मात्रा में राइस ब्रान आयल का उत्पादन करने के लिए प्रथम पुरस्कार से नवाजा गया।

यह कंपनी लगातार 18 वर्षों से इस अवार्ड को प्राप्त कर रही है। ग्रुप के चेयरमैन डॉ. ए.आर. शर्मा ने यह अवार्ड हाल ही में मुम्बई में आयोजित सालाना एक्सटेंडेड एग्रीकल्चर एंजोसिएशन ऑफ इंडिया की 48वीं वार्षिक बैठक और पुरस्कार समारोह के दौरान कमल दत्ता आइएएस संयुक्त सचिव, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण विभाग, उपभोक्ता मामले, खाद्य



मुम्बई में अवार्ड प्राप्त करने राइसीला ग्रुप के एमडी डॉ. ए.आर. शर्मा - जलजल

एवं सार्वजनिक वितरण मंत्रालय, भारत सरकार से प्राप्त किया।

पंजाब के एक छोटे से शहर धुरी में स्थित राइसीला ग्रुप द्वारा तैयार किया जाने वाला रिफाईंड राइस ब्रान आयल

बड़ी मात्रा में विश्व के 30 से भी ज्यादा देशों को निर्यात किया जा रहा है। इसमें अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, स्पेन, इटली, जर्मनी, न्यूजीलैंड, ब्रिटेन जैसे विकसित देश भी शामिल हैं।

AP Organics bags award for rice bran oil exports

Dhuri-based AP Organics Ltd has been conferred with the "First Award" for being the highest exporter of refined rice bran oil during 2018-19. Dr AR Sharma, chairman, Ricela Group, received the award from Kamal Datta, Joint Secretary, Department of Food & Public Distribution, Ministry of Consumer Affairs, Government of India, at the 48th SEA award ceremony, held in Mumbai recently.



फिटनेस के लिए कुकिंग ऑयल की अहम भूमिका

राइसीला की डायरेक्टर झा वशिष्ठ ने भी दैनिक जगरण की फिट है तो हिट है प्रतियोगिता को सराहनीय बताया। उन्होंने कहा कि एक्सरसाइज और डाइट के जरिए ही वजन कम किया जा सकता है। फिटनेस के लिए यह भी जरूरी है कि आप कैसा कुकिंग आयल प्रयोग करते हैं। स्वास्थ्य के लिए राइस ब्रांड आयल महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



Award for Dhuri unit



Dhuri-based Industrialist A.R. Sharma receiving the National Award-2009 for "outstanding efforts in entrepreneurship" in the medium enterprises category from President Pratibha Patil at a function in Vigyan Bhawan, New Delhi, on Wednesday. The award has been instituted by the Union Ministry of Micro, Small and Medium Enterprises. Sharma is chairman of the 500-crore Ricela Group of Companies.

राइसीला ग्रुप इंटरनेशनल अवॉर्ड फॉर राइस ब्रान ऑयल रिसर्च से सम्मानित

कंपनी के चेयरमैन डा. ए.आर. शर्मा ने जापान में आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्राप्त किया अवार्ड



राइसीला ग्रुप के चेयरमैन डा. ए.आर. शर्मा जापान में आयोजित कार्यक्रम के दौरान अवार्ड प्राप्त करते हुए।

सुनिश्चित 20-30 अक्टूबर (संवाद) : राइसीला ग्रुप के चेयरमैन डा. ए.आर. शर्मा को इंटरनेशनल अवार्ड फॉर राइस ब्रान ऑयल रिसर्च से सम्मानित किया गया है। डा. ए.आर. शर्मा ने यह अवार्ड जापान (टोक्यो) में आयोजित इंटरनेशनल कार्यक्रम 'ऑन राइस ब्रान ऑयल' में अवार्ड जीतने वाले थे। 2016 के दौरान इंटरनेशनल एग्जिबिटर्स ऑन राइस ब्रान ऑयल के अध्यक्ष डा. देवेंद्र मिश्रा का मेला किया। इसमें पहले राइसीला ग्रुप को हाल ही में राइस ब्रान ऑयल के सर्वाधिक निर्यात के लिए 'केट' अवार्ड से सम्मानित किया गया था। डा. ए.आर. शर्मा ने बताया कि राइसीला की तरफ से भारत जैसे कोने रिफाईंड राइस ब्रान ऑयल में किसी भी तरह के केमिकल का प्रयोग नहीं होता। यह तेल खाने को सर्वोत्तम बनने के बाद-बाद महत्वपूर्ण हो सकता है। देश में राइस ब्रान ऑयल पैक करने के लिए प्रचलित में पाउच मोटे सुई-कानी के चेयरमैन डा. ए.आर. शर्मा को राइस ब्रान ऑयल का नूतन, क्लेयरिफाइड, स्मॉल, इंटरमिडियेट, जर्बेन, न्यूजिलैंड, ब्रिटेन सहित विश्व के प्रमुख 25 देशों में निर्यात किया जा रहा है। इन देशों के लोग भी राइस ब्रान ऑयल को खाने पसंद कर रहे हैं। इसके अलावा से इस तेल को मांग दिने दिने बढ़ने का रही है।

नूपुरथला

राइसीला ग्रुप के चेयरमैन डा. ए.आर. शर्मा ने जापान में आयोजित कार्यक्रम के दौरान अवार्ड प्राप्त किया।

Ricela Group conferred with 'First Award' for highest exporter

OF CORRESPONDENT
Ludhiana

Dhuri-based A.P. Organics, a Ricela Group company, has been conferred with the 'First Award' for being the highest exporter of refined rice bran oil during the year 2015-16. Ricela Health Foods Limited, the flagship company of the Group has also been conferred with the 'First Award' for being the highest producer of refined rice bran oil during the year 2015-16. The company has been winning this Award for the past 16 years consecutively. The company has also been conferred with the 'First Award' for being the highest processor of rice bran during 2015-16. Dr. A.R. Sharma, Chairman of Ricela Group received these awards from the hands of G.S. Sahu, Chief Director (Sugar and Veg-

Ricela Health Foods Limited, the flagship Company of the Group has also been conferred with the 'First Award' for being the highest producer of refined rice bran oil during the year 2015-16.

etable Oil), Department of Food and Public Distribution, Government of India, New Delhi and Durab Mishra, Director, Godrej International Limited, London at 45th SFA Annual General Meeting and Award Ceremony held at Hotel Grand Hyatt, Bhandalim, north Goa. India would be importing about 15 million tonnes of various kinds of vegetable oils during the current oil year ending October, valued at over Rs 75,000 crore, which is the third largest import bill after Petroleum and Gold

And at the same time, edible oil produced by the Ricela Group based at a small town of Dhuri in Punjab is being exported to over 25 countries across the globe including developed countries like USA, Australia, Spain, Italy, Germany, New Zealand, Britain etc. thanks to the liberalisation of exports by the Central Government since August, 2015, said Dr Sharma.

He further informed that even, Narendra Modi, the Prime Minister of India, while addressing a mega

farmers rally at Bargarh in Odisha on February 21, advocated setting up of units in each district of Odisha for the production of edible grade Rice Bran Oil so as to benefit the farmers through value addition and assured to provide financial and technological support to the start-ups. Narendra Modi highlighted that rice bran oil nowadays is believed to be the best edible oil worldwide.

If any oil is exported in large quantities from India at very high prices, it is Rice Bran oil. Dr Sharma added that he feels proud that his organization is the winner of First Award for being the highest exporter of refined rice bran oil whereas no other organization could qualify even the basic eligibility criteria for the Second Award.



ए.पी. आर्गेनिक्स रिफाईंड राइस ब्रान ऑयल का सबसे अधिक निर्यात करने वाली कंपनी बनी

सुधियाना, 23 सितंबर (प्रतीक आनंद) : धुरी स्थित ए.पी. आर्गेनिक्स कंपनी को वर्ष 2015-16 में सबसे अधिक मात्रा में रिफाईंड राइस ब्रान ऑयल का निर्यात (एक्सपोर्ट) करने के लिए प्रथम पुरस्कार से नवाजा गया है। इससे पहले इस ग्रुप की प्रमुख कंपनी राइसीला हेल्थ फूड्स लि. को वर्ष 2015-16 में सबसे अधिक मात्रा में राइस ब्रान ऑयल का उत्पादन करने के लिए प्रथम पुरस्कार से नवाजा गया था। यह कंपनी लगातार 16 वर्षों से इस अवार्ड को प्राप्त कर रही है।

यह अवार्ड ग्रुप के चेयरमैन डा. ए.आर. शर्मा ने सॉल्वेंट एक्सट्रैक्शन एंजोसिएशन ऑफ इंडिया की उत्तरी गोवा में आयोजित वार्षिक बैठक के दौरान खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण विभाग (भारत

कंपनी के चेयरमैन डा. ए.आर. शर्मा को भारत सरकार ने किया सम्मानित

सरकार) के मुख्य निदेशक जी.एस. साहू व गौदरेज इंटरनेशनल लिमिटेड के डायरेक्टर दुराब मिस्त्री से प्राप्त किया।

डा. शर्मा ने बताया कि राइसीला ग्रुप रिफाईंड राइस ब्रान ऑयल विश्व के 25 से भी ज्यादा देशों को निर्यात किया जा रहा है, जिसमें अमेरिका, आस्ट्रेलिया, स्पेन, इटली, जर्मनी, न्यूजीलैंड, ब्रिटेन जैसे विकसित देश भी शामिल हैं। उन्होंने बताया कि राइस ब्रान ऑयल खाने के लिए सबसे उत्तम है।

बहुत बड़ी मात्रा में भारत से सबसे महंगा तेल अंतर-विदेश जाता है तो वह राइस ब्रान ऑयल है। डा. शर्मा ने कहा कि हमें गर्व है कि हमने सबसे अधिक मात्रा में राइस ब्रान ऑयल का निर्यात कर प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया है, जबकि कोई और कंपनी द्वितीय अवार्ड के लिए सामान्य मापदंड भी पूरा नहीं कर पाई।

डा. शर्मा ने बताया कि अब उनका ग्रुप राइस ब्रान ऑयल के उत्पादन के दौरान उनके उत्पादों से गुणकारी कुदरती डाइटो सप्लीमेंट्स का निर्माण करेगा। कंपनी का पहला कुदरती डाइटो सप्लीमेंट, 'ओरिजनोल' जल्द ही लांच किया जाएगा, जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण करने में अग्रणी दवा 'अटोरवास्टैटिन' से भी बेहतर है।

Manage cholesterol right from childhood



For Product Training,
📞 at 88473-12706

A Product by :
A.P Organics Limited, India's Highest Exporter of Rice bran oil