



## फोर्टिफाइड ब्रैन राइस ऑइल (Fortified Rice Bran Oil)

[sanskritiias.com/hindi/pt-cards/fortified-rice-bran-oil](https://sanskritiias.com/hindi/pt-cards/fortified-rice-bran-oil)

- खाद्य तेल की पोषकता बढ़ाने के लिये तेल में सूक्ष्म पोषक तत्व मिलाने की प्रक्रिया को 'ऑयल फोर्टिफिकेशन' (तेल पौष्टिकीकरण) कहते हैं। सभी प्रकार के खाद्य तेलों, जैसे- सोयाबीन, पामोलिन, मूंगफली व सरसों आदि को फोर्टिफाइड किया जा सकता है।
- फोर्टिफिकेशन से खाद्य तेलों के स्वाद, बनावट और 'शेल्फ लाइफ' पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। तेल का फोर्टिफिकेशन कुपोषण के शिकार और आर्थिक रूप से कमज़ोर वर्गों को आवश्यक पोषण स्तर प्राप्त करने में सहायक हो सकता है।
- राइस ब्रैन ऑइल के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। कम ट्रांस-फैट सामग्री और उच्च एकल असंतृप्त और बहु असंतृप्त वसा सामग्री के कारण यह तेल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। यह इम्युनिटी बूस्टर (प्रतिरक्षा वर्धक) का भी काम करता है। **इसमें शामिल विटामिन 'ई' की अधिक मात्रा कैंसर के खतरे को कम करती है।**
- 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' और 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' ने अन्य खाद्य तेलों के लिये एक अच्छे विकल्प के रूप में इसकी सिफारिश की है। एफ.एस.एस.ए.आई. (FSSAI) के अनुसार फोर्टिफाइड तेल किसी व्यक्ति को विटामिन 'ए' और 'डी' के लिये अनुशंसित आहार सेवन का 25 से 30 प्रतिशत पूरा करने में सहायक हो सकता है।
- नेफेड ने फोर्टिफाइड ब्रैन राइस ऑयल (पुष्टिकारक चावल की भूसी का तेल) को ई-लॉन्च किया है। नेफेड के राइस ब्रैन आयल को पुष्टिकारक बनाकर यह सुनिश्चित किया जाएगा कि इसमें अतिरिक्त पौष्टिक तत्व और विटामिन शामिल हों।

IAS / PCS

## Online Video Course

सामान्य अध्ययन  
+  
वैकल्पिक विषय  
(इतिहास एवं भूगोल)



**15%** Discount for  
Next 500 Students

IAS / PCS

## Pendrive Course

सामान्य अध्ययन  
+  
वैकल्पिक विषय  
(इतिहास एवं भूगोल)



**15%** Discount for Next  
500 Students