THE COMPLETE COOKING OIL GUIDE

ખાવાનું તેલ કયું પસંદ કરવું? સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા

A practical bilingual guide for Indian families | □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

The main message | મુખ્ય વાત

No single cooking oil is best for every person and every cooking method. Choose based on fat composition, reliable quality, temperature, frequency of reuse and quantity.

દરેક વ્યક્તિ અને દરેક રસોઈ માટે એક જ તેલ સૌથી સારું હોય એવું નથી. તેલમાં કઈ ચરબી છે, તેની ગુણવત્તા, રસોઈનું તાપમાન, વારંવાર ગરમ કરવું અને વપરાશનું પ્રમાણ — આ બધું મહત્વનું છે.

1. Understanding fats | ચરબીના પ્રકાર

MUFA (monounsaturated fat) and PUFA (polyunsaturated fat) are generally preferable to saturated fat. Replacing saturated fat with unsaturated fat can lower LDL cholesterol. Omega-6 is an essential PUFA, not inherently inflammatory or cancer-causing. Industrial trans fats should be avoided.

MUFA અને PUFA સામાન્ય રીતે Saturated Fat કરતાં સારી પસંદગી છે. Saturated Fatની જગ્યાએ Unsaturated Fat લેવાથી LDL એટલે ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ ઘટી શકે છે. Omega-6 શરીર માટે જરૂરી ચરબી છે; તે આપમેળે સોજો કે કેન્સર કરાવતી નથી. Industrial Trans Fat ટાળવી.

Fat / ચરબી	What it means / શું સમજવું	Sources / ક્યાં મળે
MUFA	Heart-friendly replacement for saturated fat / Saturated Fatની જગ્યાએ સારું	Olive, Groundnut
PUFA	Essential omega-6 and sometimes omega-3 / જરૂરી ફેટી એસિડ	Sunflower, Safflower, Cottonseed
Saturated	Excess may raise LDL / વધારે લેવાથી LDL વધી શકે	Ghee, Coconut
Trans	Raises cardiovascular risk / હૃદય માટે નુકસાનકારક	Partially hydrogenated fat

2. Approximate fat composition | તેલમાં ચરબીનું અંદાજિત પ્રમાણ

Oil / તેલ	Saturated	MUFA	PUFA
Olive / ઓલિવ	14%	73%	11%
Groundnut / સિંગતેલ	17%	46%	32%
Rice bran / રાઇસ બ્રાન	20%	42%	34%
Sunflower / સનફ્લાવર	10%	20%	66%
Safflower / કરડી	8%	13%	75%

Oil / તેલ	Saturated	MUFA	PUFA
Cottonseed / કપાસિયા	26%	18%	52%
Mustard / સરસવ	~7%	~60%	~22%
Coconut / નાળિયેર	83%	6%	2%

Approximate values; varieties and processing differ. Regular high-linoleic sunflower/safflower shown. Mustard composition, especially erucic acid, varies. / □ □□□□□□□□ □□□□□□ □□; □□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□.

3. Groundnut oil | સિંગતેલ

Contains oleic acid (MUFA), linoleic acid (omega-6) and vitamin E. A good everyday option for vegetables, dal, tadka and controlled frying. Choose properly stored, food-grade oil; peanut allergy needs consideration.

MUFA, Omega-6 અને Vitamin E હોય છે. રોજના શાક, દાળ, વઘાર અને નિયંત્રિત તાપમાને તળવા માટે સારો વિકલ્પ. સારી રીતે સંગ્રહિત, ખાદ્ય ગુણવત્તાવાળું તેલ લો; મગફળીની એલર્જી હોય તો ધ્યાન રાખો.

4. Sunflower oil | સનફ્લાવર

Regular sunflower oil is rich in omega-6 PUFA and vitamin E. Replacing saturated fat with it can lower LDL. Suitable for routine cooking; avoid prolonged repeated frying with regular high-linoleic oil. High-oleic sunflower oil is more heat-stable.

સામાન્ય સનફ્લાવરમાં Omega-6 PUFA અને Vitamin E વધારે હોય છે. Saturated Fatની જગ્યાએ લેવાથી LDL ઘટી શકે છે. રોજની રસોઈ માટે સારું; સામાન્ય તેલમાં વારંવાર લાંબું તળવું ટાળો. High-Oleic પ્રકાર ગરમીમાં વધુ સ્થિર છે.

5. Safflower oil | કરડીનું તેલ

Regular safflower oil has high omega-6 PUFA and low saturated fat. Suitable for everyday cooking and moderate-temperature sautéing. High-oleic safflower differs and is more stable for frying.

સામાન્ય કરડીના તેલમાં Omega-6 વધારે અને Saturated Fat ઓછું હોય છે. રોજની રસોઈ માટે યોગ્ય છે. High-Oleic પ્રકારમાં MUFA વધારે હોવાથી તળવા માટે વધુ સ્થિર છે.

6. Rice bran oil | રાઇસ બ્રાન

Contains MUFA, PUFA, gamma-oryzanol, phytosterols and vitamin E-related compounds. Some studies suggest cholesterol benefits; superiority over all oils is unproven. Suitable for tadka, cooking and controlled frying.

MUFA, PUFA, Gamma-Oryzanol, Phytosterols અને Vitamin E સંબંધિત ઘટકો હોય છે. કોલેસ્ટેરોલ માટે કેટલાક ફાયદા જોવા મળ્યા છે, પરંતુ બધાં તેલ કરતાં શ્રેષ્ઠ સાબિત નથી. શાક, વઘાર અને નિયંત્રિત તળવા માટે યોગ્ય.

7. Cottonseed oil | કપાસિયા

Contains PUFA and vitamin E, but more saturated fat than sunflower or groundnut. Cottonseed naturally contains gossypol; proper refining reduces it to safe levels. Use verified refined food-grade oil. It is not inherently carcinogenic.

PUFA અને Vitamin E હોય છે, પણ સનફ્લાવર કે સિંગતેલ કરતાં Saturated Fat વધારે છે. કપાસના બીજમાં Gossypol હોય છે, જે યોગ્ય Refiningથી સુરક્ષિત સ્તરે ઘટાડાય છે. પ્રમાણિત Refined Food-Grade Oil વાપરો. આ તેલ આપમેળે કેન્સરકારક નથી.

8. Mustard oil | સરસવ

Contains MUFA, omega-6 and some omega-3 ALA. Erucic acid can be high in some varieties: choose compliant, preferably low-erucic edible oil. Argemone adulteration has caused epidemic dropsy; this is distinct from cancer claims.

MUFA, Omega-6 અને થોડું Omega-3 ALA હોય છે. કેટલીક જાતમાં Erucic Acid વધારે હોય છે, એટલે ખાદ્ય ઉપયોગ માટે માન્ય અને શક્ય હોય તો Low-Erucic તેલ પસંદ કરો. Argemoneની ભેળસેળથી Epidemic Dropsy થાય છે; આ કેન્સરના દાવાથી અલગ બાબત છે.

9. Olive oil | ઓલિવ

Rich in oleic acid (MUFA); extra virgin olive oil also provides polyphenols. Good evidence supports Mediterranean-style dietary patterns with extra virgin olive oil for cardiovascular health. Useful in salads and cooking; it can be heated.

MUFA વધારે અને Extra Virgin પ્રકારમાં Polyphenols હોય છે. Olive Oil ધરાવતી Mediterranean-style Diet માટે હૃદયના સ્વાસ્થ્યના સારા પુરાવા છે. સલાડ અને રસોઈ બંનેમાં વાપરી શકાય; ગરમ કરવું પ્રતિબંધિત નથી.

10. Coconut oil and ghee | નાળિયેર તેલ અને ઘી

Both are rich in saturated fat. They may be used for flavour in modest amounts but are not preferred as the principal everyday fat for LDL management. Heat stability does not equal cardiovascular benefit.

બંનેમાં Saturated Fat વધારે હોય છે. સ્વાદ માટે મર્યાદિત પ્રમાણમાં લઈ શકાય, પણ LDL ઘટાડવા માટે રોજના મુખ્ય તેલ તરીકે પ્રથમ પસંદગી નથી. ગરમીમાં સ્થિર હોય એટલે હૃદય માટે શ્રેષ્ઠ હોય એવું નથી.

11. Cooking method guide | કઈ રસોઈમાં કયું તેલ?

Method / રસોઈ	Suitable oil / યોગ્ય તેલ	Key advice / સલાહ
Daily sabzi, dal / શાક-દાળ	Groundnut, Sunflower, Safflower, Rice bran	Moderate heat / મધ્યમ આંચ
Tadka / વઘાર	Groundnut, Rice bran, Sunflower, approved Mustard	Do not smoke oil / ધુમાડો ન થાય
Deep frying / તળવું	Refined Groundnut, High-Oleic Sunflower/Safflower	Usually 160–180C; avoid reuse / ફરી ગરમ ન કરો
Salads / સલાડ	Extra Virgin Olive	Unheated / ગરમ કર્યા વગર
Flavour / સ્વાદ	Small amount of Ghee or Coconut	Limit saturated fat / મર્યાદિત

12. Cold-pressed, filtered or refined? | કાચી ઘાણી, ફિલ્ટર્ડ કે રિફાઇન્ડ?

Cold-pressed describes mechanical extraction with limited heat. Filtered oil has suspended solids removed. Refining removes various impurities and undesirable compounds, but can also reduce some minor nutrients. Cold-pressed is not automatically healthier; refined is not automatically poisonous. Choose based on reliable quality and use.

કાચી ઘાણીમાં સામાન્ય રીતે ઓછા તાપમાને યાંત્રિક રીતે તેલ કાઢવામાં આવે છે. ફિલ્ટર્ડમાં ઘન કણો ગાળવામાં આવે છે. રિફાઇનિંગમાં કેટલીક અશુદ્ધિઓ અને અનિચ્છનીય ઘટકો દૂર થાય છે, જોકે કેટલાક પોષક ઘટકો ઘટી શકે છે. કાચી ઘાણી હંમેશાં શ્રેષ્ઠ કે રિફાઇન્ડ હંમેશાં ઝેરી નથી.

13. Shopping checklist | ખરીદતી વખતે ચેકલસ્ટિ

Oil identity / તેલનું નામ — Check exact oil and blend ingredients / તેલનું નામ અને મશ્રિણ વાંચો

Saturated fat — Compare per 100 g / 100 ગ્રામ પ્રમાણે સરખાવો

MUFA and PUFA — Both are useful / બંને ઉપયોગી છે

Trans fat — Avoid partially hydrogenated fat / હાઇડ્રોજનેટેડ ફેટ ટાળો

FSSAI licence — Check logo and licence number / લોગો અને નંબર જુઓ

Dates / તારીખ — Check packing and best-before / પેકગિ અને સમયમર્યાદા

Processing / પ્રોસેસગિ — Cold-pressed, filtered or refined / પ્રકાર જુઓ

High-oleic label — Confirm if relevant / જરૂરી હોય તો તપાસો

Storage / સંગ્રહ — Keep sealed away from heat and light / તડકા અને ગરમીથી દૂર રાખો

14. Oil safety and contaminants | તેલમાં નુકસાનકારક પદાર્થો

Repeated heating can generate oxidation products and aldehydes. Cottonseed may contain gossypol before refining; mustard oil may have erucic acid and risks from argemone adulteration; poorly stored peanuts may carry aflatoxins. Certain refining processes can produce 3-MCPD and glycidyl esters. Choose reliable manufacturers and do not repeatedly heat degraded oil. FSSAI sets a 25% total polar compounds limit for used frying oil. Appearance alone cannot reliably measure this.

તેલ વારંવાર ગરમ કરવાથી Oxidation Products અને Aldehydes બની શકે છે. કપાસયિામાં Gossypol, કેટલીક સરસવની જાતમાં Erucic Acid, સરસવમાં Argemoneની ભેળસેળ અને ખરાબ રીતે સંગ્રહતિ મગફળીમાં Aflatoxinsનું જોખમ હોઈ શકે છે. કેટલીક Refining પ્રક્રયિામાં 3-MCPD અને Glycidyl Esters બને છે. વશ્વિસનીય ઉત્પાદક પસંદ કરો. FSSAI મુજબ વપરાયેલા frying oilમાં Total Polar Compounds 25%થી વધુ હોય તો ખાદ્ય ઉપયોગ ન કરવો; માત્ર રંગ જોઈને આ જાણી શકાતું નથી.

15. How much oil? | કેટલું તેલ વાપરવું?

One teaspoon (approximately 5 mL) provides about 40–45 kcal. There is no universal daily teaspoon allowance; needs depend on total calories and other dietary fats. WHO recommends generally keeping total fat at or below 30% of daily energy, saturated fat below 10%, and trans fat below 1%. Measure oil instead of pouring freely.

એક ચાની ચમચી (લગભગ 5 mL) તેલમાં 40–45 કેલરી હોય છે. દરેક માટે રોજની એકસરખી માત્રા નથી; કુલ કેલરી અને બીજા ખોરાકની ચરબી પર આધાર રાખે છે. WHO મુજબ કુલ ચરબી સામાન્ય રીતે દૈનકિ ઊર્જાના 30% કે ઓછી, Saturated Fat 10%થી ઓછી અને Trans Fat 1%થી ઓછી રાખવી. તેલ ચમચીથી માપીને વાપરો.

16. Myths and facts | ખોટી માન્યતાઓ અને સાચી વાત

Myth / માન્યતા	Fact / સાચી વાત
Sunflower omega-6 causes cancer / સનફ્લાવરથી કેન્સર	Not supported by good human evidence / સારા માનવીય પુરાવા નથી

Myth / માન્યતા	Fact / સાચી વાત
Cold-pressed always best / કાચી ઘાણી જ શ્રેષ્ઠ	Not necessarily / જરૂરી નથી
Refined oil is poisonous / રિફાઇન્ડ ઝેરી	False / ખોટું
Rice bran is proven #1 / રાઇસ બ્રાન નંબર 1	Not established / સાબિત નથી
Groundnut always beats sunflower / સિંગતેલ જ શ્રેષ્ઠ	Not established / સાબિત નથી
Olive oil cannot be heated / ઓલિવ ગરમ ન કરાય	False / ખોટું
Higher smoke point means healthier / Smoke Point વધારે એટલે હેલ્ધી	False / ખોટું

17. Practical recommendations | અંતિમ ભલામણ

Everyday cooking: groundnut, sunflower, safflower or rice bran are all reasonable. For LDL reduction, replace saturated fats with unsaturated oils; PUFA-rich oils are useful. For controlled deep frying, refined groundnut or high-oleic sunflower can be practical. For salads, extra virgin olive oil is a good option. Limit ghee and coconut oil as primary daily fats. Properly refined cottonseed is usable but contains relatively more saturated fat. No validated 1–10 medical healthiness score exists for these oils.

રોજની રસોઈમાં સિંગતેલ, સનફ્લાવર, કરડી અથવા રાઇસ બ્રાન — બધાં યોગ્ય છે. LDL ઘટાડવા Saturated Fatની જગ્યાએ Unsaturated Oils લો; PUFA-rich તેલ પણ સારાં છે. તળવા માટે Refined Groundnut અથવા High-Oleic Sunflower વ્યવહારુ વિકલ્પ છે. સલાડમાં Extra Virgin Olive Oil સારું છે. ઘી અને નાળિયેર તેલ મુખ્ય દૈનિક ચરબી તરીકે મર્યાદિત રાખો. યોગ્ય Refined કપાસિયા વાપરી શકાય, પણ Saturated Fat વધારે છે. તેલ માટે કોઈ માન્ય 1–10 મેડિકલ રેટિંગ સ્કેલ નથી.

18. Five kitchen rules | રસોડાના પાંચ નિયમ

1. Measure oil. 2. Avoid smoking and burning. 3. Do not repeatedly reuse frying oil. 4. Eat deep-fried food less often. 5. Buy sealed, labelled oil and store away from heat, light and air.

1. તેલ માપીને વાપરો. 2. ધુમાડો નીકળે એટલું ગરમ ન કરો. 3. તળેલું તેલ વારંવાર ન વાપરો. 4. તળેલા ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડો. 5. સીલબંધ, લેબલવાળું તેલ ખરીદો અને ગરમી, તડકો તથા હવાથી બચાવો.

Cancer prevention note | કેન્સર વિશે ખાસ નોંધ

No single cooking oil is proven to prevent cancer, and normal use of a particular approved oil has not been established as a direct cause of cancer. Overall diet, healthy body weight, physical activity and avoidance of tobacco and alcohol matter much more.

કોઈ એક તેલ કેન્સર અટકાવે છે એવું સાબિત નથી અને માન્ય ખાદ્ય તેલનો સામાન્ય ઉપયોગ સીધો કેન્સર કરે છે એવું પણ સ્થાપિત નથી. સંપૂર્ણ આહાર, યોગ્ય વજન, કસરત અને તમાકુ તથા આલ્કોહોલથી દૂર રહેવું વધારે અગત્યનું છે.

References / વધુ માહિતી

WHO Healthy Diet — who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
American Heart Association Healthy Cooking Oils — heart.org
FSSAI — fssai.gov.in
World Cancer Research Fund — wcrf.org/diet-activity-and-cancer/

Educational material; individual advice may differ for specific medical conditions. / આ સામાન્ય આરોગ્યશિક્ષણ માટે છે; ખાસ બીમારીઓમાં વ્યક્તિગત સલાહ જરૂરી હોઈ શકે છે.