

## कितनी मिठाई खाना ठीक रहेगा?

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सिफारिश की है कि हमें अपने कुल कैलोरी उपभोग में से मात्र 10 फीसदी शक्कर के रूप में प्राप्त करना चाहिए। शक्कर उद्योग का मत है कि यह सिफारिश बगैर किसी प्रमाण के और अधकचरे विज्ञान के आधार पर दी गई है। शक्कर के इस कड़वे युद्ध में दांव पर लगा है स्वास्थ्य।

इस बात को लेकर विश्व स्वास्थ्य संगठन और अमरीका के शक्कर उद्योग के बीच विवाद उत्पन्न हो गया है कि हमारी खुराक में शक्कर की मात्रा कितनी होनी चाहिए। सवाल यह है कि क्या जो शक्कर हम खाते हैं वह स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन का मत है कि परिशोधित शक्कर जितनी ज़्यादा खाएंगे, मोटापे की आशंका उतनी बढ़ेगी। इसके अलावा मधुमेह वगैरह का खतरा भी बढ़ता है। सारे प्रमाणों के मद्देनज़र विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सिफारिश की है कि हमें अपने कुल कैलोरी उपभोग में से मात्र 10 फीसदी शक्कर के रूप में प्राप्त करना चाहिए। यह सिफारिश उसने राष्ट्र संघ खाद्य व कृषि आयोग के साथ एक संयुक्त रिपोर्ट 'डाएट, न्यूट्रिशन एण्ड प्रिवेंशन ऑफ क्रॉनिक डिजीज़' में की है और अमरीकी शक्कर उद्योग इससे खासा खफा है। आखिर विवाद किस बात पर है?

शक्कर उद्योग का मत है कि यह सिफारिश बगैर किसी प्रमाण के और अधकचरे विज्ञान के आधार पर दी गई है। उद्योग के अनुसार कम शक्कर खाने से हमारी सेहत तो नहीं सुधरेगी, मगर विकासशील देशों का शक्कर उद्योग ज़रूर चौपट हो जाएगा।

पता यह चलता है कि इस बात को लेकर कोई आम सहमति नहीं है कि कितनी शक्कर खाई जाए। यहां शक्कर से तात्पर्य ऊपर से डाली गई शक्कर से है। अलबत्ता, इस बात पर ज़रूर सहमति उभर रही है कि बहुत ज़्यादा शक्कर खाने से मोटापा बढ़ सकता है और मधुमेह का खतरा भी।

वैसे एक रोचक बात यह है कि अतिरिक्त शक्कर की 10 फीसदी की उक्त सीमा कोई नई बात नहीं है। पहले दांतों के क्षय में शक्कर की भूमिका के कारण यह सीमा तय की गई थी। अब लगता है कि अधिक शक्कर खाने से मधुमेह का खतरा भी बढ़ता है। जब हम शक्कर

(सूक्रोज) खाते हैं तो हमारा शरीर उसे ग्लूकोज़ और फ्रुक्टोज़ नामक दो सरल शर्कराओं में तोड़ देता है। लिहाज़ा खून और लीवर में ग्लूकोज़ की मात्रा बढ़ जाती है। इस बढ़ी हुई मात्रा से निपटने के लिए शरीर अधिक इंसुलिन पैदा करता है। इंसुलिन वह पदार्थ है जो कोशिकाओं को ग्लूकोज़ सोखने के लिए उकसाता है। मगर यदि यह संकेत बार-बार मिले तो कोशिकाएं इसे अनदेखा करने लगती हैं। तब पैंक्रियाज़ (अग्न्याशय) और ज़्यादा इंसुलिन बनाता है मगर धीरे-धीरे थककर वह इंसुलिन बनाना बंद कर देता है और नतीजा होता है मधुमेह। दूसरी बात यह है कि फ्रुक्टोज़ लीवर को ट्राय ग्लिसराइड बनाने को प्रेरित करता है - यही वह वसा है जो शरीर में जमा होती है।

कोपनहेगन के रॉयल वेटर्नरी एण्ड एग्रीकल्चर विश्वविद्यालय के आर्न एस्ट्रप द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चला था कि शक्करयुक्त सॉफ्ट ड्रिंक्स पीने वाले पुरुषों का वज़न ज़्यादा बढ़ता है, बजाय उन लोगों के जो कृत्रिम स्वीटनर युक्त सॉफ्ट ड्रिंक्स पीते हैं। यह अंतर लगभग ढाई किलोग्राम था; यानी कोई छोटी-मोटी बात नहीं थी।

उधर यू.एस. शुगर एसोसिएशन का कहना है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कई महत्वपूर्ण शोध कार्यों की अवहेलना की है। जैसे यू.एस. के चिकित्सा संस्थान द्वारा किए गए अध्ययन में कहा गया था कि कुल कैलोरी में ऊपर से डाली शक्कर की कैलोरी 25 फीसदी से अधिक नहीं होनी चाहिए। शुगर एसोसिएशन ने माना है कि यह 25 फीसदी शक्कर खाने की अनुमति है जबकि चिकित्सा संस्थान ने स्पष्ट किया है कि यह तो अधिकतम सीमा है। इससे ज़्यादा शक्कर खाई तो आप अन्य ज़रूरी पोषक

तत्वों से वंचित रह जाएंगे।

ज़्यादातर पोषण वैज्ञानिक मान रहे हैं कि विश्व स्वास्थ्य संगठन की अनुशंसा ठीक-ठाक ही है। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के पोषण शास्त्री वॉल्टर विलेट के मुताबिक ऊपर से डाली गई शक्कर बतौर पोषण मृत है क्योंकि इसकी वजह से आप पौष्टिक भोजन कम खा पाते हैं। तब आपके शरीर में विटामिन, खनिज लवणों की कमी होने लगती है।

कैम्ब्रिज की सूज़न जेब का मत है कि ऊपर से डाली गई शक्कर की मात्रा और मोटापे के बीच सम्बंध को लेकर काफी आंकड़े उपलब्ध हैं। वैसे अभी भी इनका परस्पर सम्बंध एकदम सुस्थापित नहीं है मगर यदि आप कम शक्कर खाएं तो नुकसान कुछ नहीं होगा, फायदा ही होने की उम्मीद है।

यू.एस. की शक्कर लॉबी की नाराज़गी का अंदाज़ा इस बात से लगाया जा सकता है कि उसने यू.एस. कांग्रेस (संसद) में इस बात के लिए दबाव बनाने का फैसला किया है कि यू.एस. द्वारा विश्व स्वास्थ्य संगठन को दी जाने वाली 40 करोड़ डॉलर सालाना सहायता बंद की जाए। उनका कहना है कि करदाताओं के डॉलर ऐसी गुमराह करने वाली, गैर-विज्ञान आधारित रिपोर्टों के लिए नहीं दिए जा सकते हैं जिनमें अमरीकियों और शेष दुनिया की खुशहाली का ध्यान न रखा जाए।

शक्कर के इस कड़वे युद्ध में दांव पर लगा है स्वास्थ्य। इसके फैसले से तय होगा कि शक्कर उद्योग की क्या हालत होगी। शक्कर उद्योग का काफी राजनैतिक दबदबा है। आज तक तो वे ही अजेण्डा तय करते आए हैं। क्या इस बार विश्व स्वास्थ्य संगठन टिक पाएगा? (स्रोत फीचर्स)