जैविक दही बहुत मददगार नहीं है

आजकल जैविक उत्पादों का ज़माना है। ऐसे दही मिलते हैं जिनमें जीवित बैक्टीरिया मिलाए जाते हैं और दावा किया जाता है कि ये सूक्ष्मजीव आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। इसे प्रोबायोटिक दही कहते हैं। मगर ताज़ा अनुसंधान बताता है कि ऐसे प्रोबायोटिक उत्पाद आपको कोई खास लाभ नहीं पहुंचाते।

यह अनुसंधान मिसोरी स्थित वाशिंग्टन विश्वविद्यालय के सूक्ष्मजीव वैज्ञानिक नाथन मैक्नल्टी ने किया है। उन्होंने सात हूबहू एक-से जुड़वां व्यक्तियों के जोड़े लिए। प्रत्येक जोड़े में से एक को रोज़ाना दो बार प्रोबायोटिक दही खाने को कहा गया। इस दही में पांच किस्म के बैक्टीरिया मिले हुए थे।

कुछ दिनों के बाद जब इनके मल में बैक्टीरिया के डीएनए की जांच की गई तो पता चला कि न तो दही के बैक्टीरिया ने उन व्यक्तियों की आंतों में घर बनाया था और न ही उन्होंने व्यक्ति की आंतों में पहले से उपस्थित सूक्ष्मजीव संघटन को प्रभावित किया था।

इस अध्ययन का मार्गदर्शन करने वाले सूक्ष्मजीव वैज्ञानिक जेफ्री गॉर्डन का कहना है कि इसमें अचरज की कोई बात नहीं है। दही के माध्यम से हम व्यक्ति की आंतों में कुछ करोड़ बैक्टीरिया पहुंचाते हैं जबकि हमारी आंतों में सामान्य रूप से खरबों बैक्टीरिया का निवास होता है।

मैक्नल्टी ने यही प्रयोग कुछ ऐसे चूहों पर भी किया जिन्हें इस तरह पाला गया था कि उनकी आंतों में सूक्ष्मजीवों की वही 15 प्रजातियां पाई जाती हैं जो मानव आंतों में होती हैं। इन्हें 'नोटोबायोटिक' चूहे कहते हैं। इन चूहों में भी वही स्थिति देखी गई। दही के बैक्टीरिया ने इनकी आंतों के सूक्ष्मजीव संघटन को प्रभावित नहीं किया। हां, इतना ज़रूर हुआ कि पहले से मौजूद बैक्टीरिया की कार्बोहायड्रेट विघटन की क्षमता बढ़ गई।

यह अध्ययन यूएस के राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान तथा डैनोन नामक कंपनी ने करवाया था। डैनोन कंपनी प्रोबायोटिक दही बनाती है।

अतिरिक्त घटक मिलाकर खाद्य उत्पाद बेचने वाली कंपनियों पर इन अतिरिक्त घटकों के फायदे प्रमाणित करने का काफी दबाव रहता है। यह दबाव खास तौर तब बहुत बढ़ गया जब युरोप की खाद्य सुरक्षा एजेंसी ने तीन साल की समीक्षा के बाद ऐसे उत्पादों की खुलकर आलोचना की। गॉर्डन का कहना है कि खाद्य पदार्थों के दावों की जांच करना बहुत मुश्किल होता है क्योंकि लोग सिर्फ एक ही चीज़ का सेवन नहीं करते। अलबत्ता वे मानते हैं कि 'नोटोबायोटिक' चूहे ऐसी जांच के लिए अच्छे मॉडल हो सकते हैं।

तो अभी प्रोबायोटिक उत्पादों पर पक्का निष्कर्ष तो नहीं निकाला जा सकता। ऐसे और अध्ययनों की प्रतीक्षा करनी होगी। ***(स्रोत फीचर्स)***

स्रोत के ग्राहक बनें, बनाएं

वार्षिक सदस्यता

व्यक्तिगत 150 रुपए

संस्थागत 300 रुपए

सदस्यता शुल्क एकलव्य, भोपाल के नाम ड्राफ्ट या मनीऑर्डर से

ई-10,शंकर नगर, बी.डी.ए. कॉलोनी, शिवाजी नगर, भोपाल (म.प्र.) 462 016

के पते पर भेजें।