

गलत तरह की शक्कर पर निगरानी

हम सभी लोग अच्छी और खराब वसा के बारे में तो जानते ही हैं, लेकिन हाल ही में मिली जानकारी के मुताबिक सभी शक्कर भी बराबर नहीं होती हैं। अधिक मोटे लोगों जो ज़्यादा मात्रा में फ्रुक्टोज़ का सेवन करते हैं, के शरीर में वसा और इंसुलिन संवेदना में अत्यधिक बदलाव होते देखे गए हैं। ये बदलाव ग्लूकोज़ खाने पर उत्पन्न नहीं होते हैं।

ताज़े फलों, जूस और अन्य संरक्षित पदार्थों में शुद्ध फ्रुक्टोज़ पाई जाती है। मगर हमारी खुराक में अधिकांश फ्रुक्टोज़ हाई फ्रुक्टोज़ कार्न सिरप (उच्च फ्रुक्टोज़ युक्त मक्का के रस यानी HFCS) से आती है। इस सिरप का उपयोग आम तौर पर सॉफ्ट ड्रिंक्स में किया जाता है।

यदि बहुत अधिक शक्कर यानी सूक्रोज़ का सेवन करें, तो वह भी टूटकर फ्रुक्टोज़ व ग्लूकोज़ में बदल जाती है। यह काफी समय से पता रहा है कि फ्रुक्टोज़ व

एच.एफ.सी.एस. के कारण मोटापे में वृद्धि हो रही है और इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ रहा है और मधुमेह में इज़ाफा हो रहा है। लेकिन इसकी जांच के लिए मनुष्यों में कुछ ही प्रयोग किए गए थे।

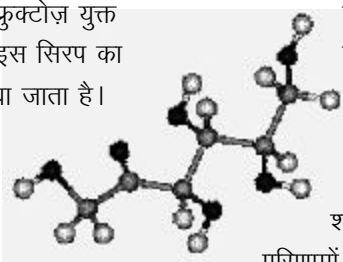
कैलिफोर्निया के पीटर हावेल ने अत्यधिक वज़न वाले 33 युवाओं को लिया। दो हफ्तों तक उन्हें नपी-तुली खुराक पर रखा गया। इसमें 30 प्रतिशत वसा, 55 प्रतिशत जटिल कार्बोहाइड्रेट और 15 प्रतिशत प्रोटीन था। इसके बाद 10 हफ्तों तक उन्हें ऐसा भोजन दिया गया जिसमें 25 प्रतिशत ऊर्जा या तो फ्रुक्टोज़ या फिर ग्लूकोज़ की थी।

जिन्हें फ्रुक्टोज़ दिया गया था उनमें शरीर के पेट वाले हिस्से में वसा बढ़ गई थी जो कि शरीर के आंतरिक अंगों पर लिपट जाती है, और इसी के कारण तौंद बढ़ती है। इसके साथ डायबिटीज़ और हृदय रोग के खतरे भी बढ़ गए थे। यह उस ग्रुप में नहीं हुआ जिन्होंने ग्लूकोज़ का सेवन किया था जबकि दोनों में ही वज़न औसतन 1.5

कि.ग्रा. बढ़ा।

जिन्होंने फ्रुक्टोज़ का उपभोग किया था उनमें फैटी ट्रायग्लिसराइड्स का स्तर भी बढ़ा था। यह पेट वाले हिस्से में वसा और कोलेस्ट्रॉल के रूप में जमा हो जाता है। इनकी इंसुलिन संवेदनशीलता भी 20 प्रतिशत कम हो गई। ग्लूकोज़ का इन चीज़ों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

हावेल ने यह प्रयोग सिर्फ फ्रुक्टोज़ के साथ ही किया है, HFCS या सूक्रोज़ पर नहीं। अभी यह साफ नहीं हुआ है कि ये पदार्थ मोटापे या डायबिटीज़ को बढ़ाने के लिए ज़िम्मेदार हैं या नहीं। अब सवाल यह है कि HFCS या सामान्य शक्कर की कितनी मात्रा लेने पर इस तरह के असर दिखेंगे।



पेप्सिको कंपनी, जिसने हावेल का शोध प्रायोजित किया था, अब इन परिणामों को अमान्य घोषित कर रही है। इसे

एक बहुत मज़ेदार और महत्वपूर्ण अध्ययन मानते हुए भी वे कहते हैं कि यह अध्ययन वास्तविक परिस्थिति का घोटक नहीं है न ही इसे पेप्सिको पर लागू किया जा सकता है क्योंकि पेप्सिको के उत्पादों में शुद्ध फ्रुक्टोज़ का उपयोग नहीं होता।

हावेल की टीम ने एक स्वतंत्र अध्ययन किया है जिसमें कुल भोजन में से 25 प्रतिशत ऊर्जा HFCS, सूक्रोज़, फ्रुक्टोज़ या ग्लूकोज़ से आती है। फ्रुक्टोज़, सूक्रोज़ और HFCS का सेवन करने पर रक्त का ट्रायग्लिसराइड स्तर 24 घंटे के भीतर काफी बढ़ जाता है लेकिन ग्लूकोज़ से नहीं। अर्थात् उक्त तीनों पदार्थ स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं। यह देखने के लिए ज़्यादा लंबे अध्ययन की ज़रूरत होगी कि क्या सूक्रोज़ अथवा HFCS से बने ट्रायग्लिसराइड्स का वही असर होता है जो फ्रुक्टोज़ का होता है। कुल मिलाकर लगता है कि बहुत ज़्यादा शक्कर खाना कोई अच्छी बात नहीं है। (स्रोत फीचर्स)