

Headline: Reduce sugar intake to reap health benefits

साखरयुक्त आहार कमी करा...

जर जेवणात काही घातक असं काही दडलेलं आहे हे तुमच्या लक्षात आलं तर थकू नका. अगदी सकाळच्या सिरील ब्रेकफास्ट ते भजीवरच्या सॉसपर्यंत ते सगळीकडे दिसते. तुम्ही साखर खाताय, हे एक मंद विष असून ते तुमच्या विचारशक्ती पलीकडे मोठ्या प्रमाणावर पोटात जातेय. जागतिक आरोग्य संघटना (डब्ल्यूएचओ) अनुसार आज आपण जे पदार्थ खातो, त्या प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांमध्ये साखर दडलेली असते. ती मिठाईप्रमाणे उघड-उघड दिसत नाही. उदा. केचअपच्या १ टेबलस्पूनमध्ये सुमारे ४ ग्राम (अंदाजे १ टीस्पून) साखर असते. शुगर स्वीट सोड्याच्या एका कॅनमध्ये ४० ग्राम (सुमारे १० टीस्पून) साखर असते.

डब्ल्यूएचओच्या नव्या मार्गदर्शक तत्वानुसार प्रौढ आणि बालकांनी त्यांच्या निश्चित आहारातून मिळणाऱ्या एकूण उर्जेची १०% साखरयुक्त पदार्थ वगळायचे. पुढे आणखी ५% कमी करावे किंवा होवज्याप्रमाणे २५ ग्राम (६ टीस्पून) दर दिवशी घेतल्यास तुम्हाला अतिरिक्त आरोग्य लाभ मिळतील.

जर तुम्ही एकूण उर्जा आहाराच्या १०% साखरयुक्त पदार्थ कमी केला तर वजन वाढणे, स्थूलता आणि दात किडण्याचे प्रमाण कमी होईल याबाबतचा ठोस पुरावा आमच्याकडे आहे. याला पाठींबा दर्शविण्याकरीता पोषणात्मक बदल महत्वाचे ठरतील. जर देशांनी विगर-संसर्गजन्य आजारांचा ताण हलका करण्याचे आश्वासन पाडले, असे डब्ल्यूएचओच्या न्युट्रीशन फॉर हेल्थ अँड डेव्हलपमेंट डिपार्टमेंटचे डायरेक्टर डॉ. फ्रान्सेस्को ब्रॉका म्हणाले.

अशा प्रकारे रिकामे उण्याकाचे सेवन अनेक आरोग्य तक्रारींना आमंत्रण देणारे ठरू शकते. अगदी सर्जस म्हणजे तुमचे वजन वाढवण्याचे वाई शकते. अतिरिक्त साखरेमुळे इन्सुलीन पातळीत वाढ होऊन तुमच्या बघापचय क्रियेत बिघाड होऊन उण्याकांचे रसातल पोटातील चरबी वाहण्यासाठी होऊ शकते. त्यामुळे दात किडणे आणि हृदय रोगांखाली उदधू शकतो.

या शिफारशी अलीकडे करण्यात आलेल्या वैद्यकीय पुराव्यांच्या विश्लेषणाच्या अचारावर करण्यात आल्या आहेत. हे पुरावे दर्शवितात की ज्या प्रौढ व्यक्ती कमी साखरेचे सेवन करतात त्यांचे वजन कमी असते आणि दुसरे म्हणजे आहारात साखरेचे प्रमाण वाढल्यास



वजन वाढते. या उर संशोधन सांगते की, जी बालक शुगर स्वीटन्ड ड्रिंक पितात त्यांच्या शरीरात अधिक साखर गेल्याने त्यांचे वजन वाढते किंवा कमी प्रमाणात शुगर स्वीटन्ड ड्रिंक पिणाऱ्या बालकांच्या तुलनेत ती स्थूल असतात.

डब्ल्यूएचओ शिफारस पुढे पुराव्याला साक्ष करते की, जी बालक एकूण उर्जा आहाराच्या १०% पेक्षा अधिक साखर आहार घेतात त्यांचे दात किडण्याचे प्रमाण हे एकूण उर्जा आहाराच्या १०% कमी साखर आहारात घेणाऱ्या बालकांच्या तुलनेत वाढल्याचे

दर्शवते. आधारभूत पुराव्याच्या दर्जावर आधारित या शिफारसींना डब्ल्यूएचओने बळकट म्हणून क्रमवारी दिली आहे. याचा अर्थ ते बहुतांश प्रकरणांमध्ये धोरण म्हणून राबवू शकतात.

कोकिळाबेन फोरुपाई अंबानी हासिटलच्या न्युट्रीशन थेरपी डिपार्टमेंटच्या फौक डायटीशियन डॉ. भती सामंत सांगतात की, फ्री-शुगर म्हणजे मोनोसॅच्यारिड उदा. सुक्रोज, फ्रुक्टोज आणि डीसॅच्यारिड म्हणजे सुक्रोज किंवा टेबल शुगर जी फॅक्टवर्ड अन्नपदार्थात आणि पेयांमध्ये निर्मित टाकतात. याशिवाय साखर ही नैसर्गिक स्वरूपात

आरोग्य मंत्र

मध, सिरप, फळ्यांचा रस आणि फ्रुट कॉन्संट्रेटमध्ये असते, जिला फ्री-शुगर म्हणतात. आपल्या सकारणे इतर आरोग्यविषयक हस्तक्षेप उदा. अन्नपदार्थावर पोषण लेबल लावणे अनिवार्य करणे, ज्या पदार्थांमध्ये आणि विगर-अल्कोहोल पेयात साखरेचे प्रमाण अधिक आहे, त्यांचे मार्केटींग मुलांपर्यंत नेण्यासाठी निर्बंध, फ्री-शुगर अधिक प्रमाणात असलेल्या अन्नपदार्थात आणि पेयांसाठी विरीसि धोरण आणि प्रक्रियाजन्य पदार्थांमध्ये फ्री-शुगरचे प्रमाण कमी करावे यासाठी अन्न निर्मात्यांसमवेत संपादन आवश्यक आहे.

तुमच्या आहारात कितपत साखर आहे हे पाहण्यासाठी लेबलवर दिलेले साहित्य ज्याचा शेवट ओझ या शब्दाने होतो ते वाचावेत (सुक्रोज, सुक्रोज आणि माल्टोज) - हे सर्व साखरेचे प्रकार आहेत. मध, घायपात, कानकी आणि सिरप उदा. मका आणि भात म्हणजे कॉर्न आणि व्हाईस सिरप, पदार्थांचो साहित्य यादी जितकी सांबलचक तितका त्यात साखर अंश अधिक।

याचप्रमाणे तुमच्या निश्चित आहारातील साखर प्रमाण कमी करण्याच्या काही सोप्या पद्धती देखील आहेत. तुमच्या आहारातील कबोदकांचे संतुलन प्रथिन आहार म्हणजे मासे, कोंबडी आणि पाणकोंबडी (टर्की) यांचा आहारात समावेश करून राखा - प्रथिनयुक्त आहार तुमचे पोट इच्छुवार रिकामे करते, त्यामुळे भूकेचे स्वरूपातन होते. मैद्याचा ब्रेड, भात आणि पास्ता न घेता सालयुक्त आहार म्हणजे ओट्स, ग्रॅनरी आणि कोंडायुक्त पीट, हाससडीचा तांदूळ (ब्राऊन राइस). आणि पास्ता घ्यावे. अल्कोहोलचे प्रमाण कमी करावे. हॉर्नल टी किंवा लिंबूकांसि फळ्यांचे रस आहारात असवेत.