

<http://www.samaylive.com/gallery/photo-gallery/sugar-bad-for-health/632516/147002.html>



## चुस्त-दुरुस्त सेहत के लिए लें कम चीनी

अगर आपको पता चले कि आपके खाने में कोई अत्यंत खतरनाक चीज मौजूद है, तो आप हैरान मत हों। सुबह के नाश्ते में अनाज से बने खाद्य पदार्थ से लेकर आपके पकोड़े पर लगे कैचअप तक में हर जगह यह खतरनाक चीज गुप्त रूप से मौजूद है। यह चीनी या शक्कर है जो आपको स्वाद तो देती है लेकिन घर में जहर का काम भी करती है। आप जितना सोचते हैं उससे यह कहीं अधिक खतरनाक है। 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, आज आप प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ में ज्यादा शक्कर ले रहे हों तो, उदाहरण के तौर पर एक चम्मच कैचअप में करीब 4 ग्राम शक्कर होती है। यह शुगर फ्री के करीब एक चम्मच के बराबर है। शुगर से मीठा बनाए गए सोडा के एक केन में 40 ग्राम तक शुगर फ्री (करीब दस चम्मच के बराबर) होता है।

'डब्ल्यूएचओ' के नए दिशा-निर्देशों में सुझाव दिया गया है कि वयस्कों और बच्चों को रोजाना अपनी कुल ऊर्जा खपत के 10 फीसद से भी कम मात्रा में शुगर फ्री ग्रहण करना चाहिए। इसमें और कमी करके प्रतिदिन अगर पांच फीसद से कम या करीब 25 ग्राम (छह चम्मच) कर दिया जाए तो इससे आपको अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ मिलेंगे।

संगठन में स्वास्थ्य एवं विकास के लिए पोषण संबंधी विभाग के डॉ. फांसेस्को ब्रांका का कहना है, हमारे पास इस बात के ठोस प्रमाण हैं कि शुगर फ्री की खपत को अगर कुल ऊर्जा खपत के 10 फीसद से कम कर दिया जाए तो अधिक वजन, मोटापे एवं दांतों

के क्षय के खतरे घट जाते हैं.अगर विभिन्न राष्ट्र गैर संचारी रोगों के खतरों को घटाने के अपने वायदे को पूरा करना चाहते हैं तो उन्हें इस दिशा में नीतिगत बदलाव लाना महत्वपूर्ण साबित हो सकता है.

इन रिक्त कैलोरी की अतिरिक्त खपत के कई स्वास्थ्य संबंधी फायदे हैं. सबसे स्पष्ट फायदे अतिरिक्त वजन के बढ़ने से संबंधित हैं. अतिरिक्त चीनी ग्रहण करने से इंसुलिन के स्तर की वृद्धि होती है, आपके चयापचय में गड़बड़ी आती है, वैसी कैलोरी बनती है जो पेट में जिद्दी वसा में बदल जाती है. इसके अलावा दांतों के क्षय और हृदय रोग के खतरे में बढ़ोतरी होती है. ये सुझाव नवीनतम वैज्ञानिक सबूतों के विश्लेषण पर आधारित हैं.

इसके अलावा शहद, सीरप, फलों के रस और सांद्रिक फलों के रस में स्वाभाविक रूप से मौजूद रहने वाले शुगर, शुगर फ्री होते हैं.