

सागर . गुरुवार. 26 अप्रैल, 2012

रोज मीठा सोडा पीने से स्ट्रोक की आशंका

वॉशिंगटन | रोज मीठा सोडा पीने से स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है। जबकि कॉफी पीने से ये आशंका कम हो जाती है। शोध प्रमुख एडम बर्नस्टीन के मुताबिक सोडा पीने से शरीर में एक चेन रिएक्शन होता है। इससे कई तरह की बीमारियां हो सकती है। वहीं कॉफी में ऐसे तत्व होते हैं जो एंटी-ऑक्सीडेंट का काम करते हैं। इनसे स्ट्रोक की आशंका कम हो जाती है। एक कप सोडा और कॉफी की तुलना की जाए, तो कॉफी 10 फीसदी ज्यादा फायदेमंद होती है। शोधकर्ताओं ने 43,371 पुरुषों और 84 हजार महिलाओं पर अध्ययन किया। शोध अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित किया गया है।

नॉनवेज-चावल साथ खाने से डायबिटीज का खतरा



लंदन, एजेंसी। अगर बगैर चावल खाए आपका खाना पूरा नहीं होता तो यह खबर खास आपके लिए है। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल में छपी एक रिपोर्ट में कहा गया है कि सफेद चावल खाने से डायबिटीज जैसी घातक बीमारी हो सकती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि चावल को मांस या सोयाबीन के साथ

खाने से रक्त में शर्करा की मात्रा पर असर पड़ सकता है और डायबिटीज हो सकती है। हॉवर्ड विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने इस रिपोर्ट में कहा है कि एशियाई देशों में इसके होने की आशंका सर्वाधिक है, लेकिन दुनिया के अन्य देश भी इससे अछूते नहीं हैं। अध्ययन में कहा गया है कि चावल पकाने की विधि से ही इससे होने वाले लाभ और नुकसान जुड़े हुए हैं। साढ़े तीन लाख लोगों की चावल खाने की आदतों पर किए गए अध्ययन में यह बात कही गई है।

दैनिक जागरण, अजमेर

18-03-2012

7-4-12
स्वास्थ्य विभाग, दिल्ली

स्कूलों में जंक फूड पर पाबंदी की गुजारिश

नेशनल ब्यूरो, नई दिल्ली

यूपी के स्कूलों में जंक फूड बैन किए जाने पर उत्साहित संस्था सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट (सीएसई) दूसरे राज्यों में भी पाबंदी की हिमायती है। जंक फूड पर हाल ही में आई रिपोर्ट का हवाला देते हुए सीएसई ने कहा कि सभी राज्यों के स्कूलों में इस पर पाबंदी लगनी चाहिए। सीएसई के डिप्टी डायरेक्टर चंद्र भूषण ने दैनिक भास्कर को बताया कि पहले भी स्कूलों में जंक फूड पर पाबंदी लगाने के बारे में राज्यों को चिट्ठी लिखी जा चुकी है। रिपोर्ट के मुताबिक अधिकतर जंक फूड में ट्रांस फैट, नमक और शुगर की मात्रा अधिक होती है।

स्कूलों में नहीं बिक सकेंगे जंक फूड

नई दुनिया, ज्वालामुखी, 4 मार्च, 2012

भोपाल (ब्यूरो)। प्रदेश के निजी व सरकारी स्कूलों में अब जंक फूड और कार्बोहाइड्रेटयुक्त पेय पदार्थ नहीं बिक सकेंगे। इस दायरे में पेप्सी, कोक सहित कई शीतलपेय और पिज्जा-बर्गर आदि आ जाएंगे। सेहत के लिए इन्हें नुकसानदायक मानते हुए स्कूल शिक्षा विभाग ने इस पर प्रतिबंध लगाना तय किया है। मप्र स्कूल शिक्षा विभाग ने शनिवार को सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को आदेश दिए हैं कि निजी और सरकारी स्कूलों में तुरंत जंक फूड व कार्बोहाइड्रेटयुक्त पेय पदार्थों के उपयोग पर प्रतिबंध लगा दिया जाए। सभी स्कूलों में सख्ती से इस पर अमल कराने के लिए कहा गया है।

घटिया सुपारी से हर रोज परोसा जा रहा है मुँह का कैंसर

पन्ना ब्यूरो : नकली घी, जहरीला दूध, मिलावटी खाद्य तेल के कारोबारियों से लोग अब इस पशोपेश में हैं कि क्या खायें और क्या न खायें। क्षेत्र में सुपारी कारोबार फैलता जा रहा है। इस समय लाखों रूपये की जहरीली सुपारी यूपी, छत्तीसगढ़, बिहार से आ रही है।

अंचल में लगभग 70 प्रतिशत लोग रासायनिक जहरीली सुपारी पाउच, गुटका मसाला का सेवन कर रहे हैं। गौरतलब है कि सुपारी का चलन वर्षों से चला आ रहा है। बिना सौंफ-सुपारी के मेहमानों की आवभगत की कल्पना कम से कम भारतीय समाज में तो नहीं ही की जा सकती। न जाने कितने ऐसे लोग हैं जो गुटका, पान मसाला, पान सुपारी बिना रह नहीं सकते। लाखों के मुँह में दिन भर पन्द्रह घण्टे सुपारी घूमती रहती है। ऐसे में सुपारी के शौकीनों को यह पता चल जाए कि वे जिस सुपारी का आनंद ले रहे हैं दरअसल वह सड़ी हुई है जिसे जहरीले केमिकलों से प्रोसेस कर सप्लाइ किया जाता है तो दिल को जोर का झटका जरूर लगेगा। गुटखा कारोबार लाल सुपारी

के भरोसे टिका हुआ है। गुटखा के अधिकतर कारखाने दिल्ली व उत्तरप्रदेश में हैं। इन्हीं की तर्ज पर यहां के व्यापारी कार्य करते हैं। सुपारी दो प्रकार की होती है लाल एवं सफेद। लाल सुपारी को गुटखा के लिए उपयोग में लाया जाता है। सफेद सुपारी की अपेक्षा उसका रेट भी अधिक मिलता है। बताया जाता है कि इसी कारण सुपारी को लाल करने के जहरीले प्रोसेस का भी अख्तियार अंचल व महानगर के गुटखा कारोबारियों ने कर लिया। सुपारी को लाल करने के लिए तोड़कर उबालना पड़ता है। मगर इससे खराब सुपारी रही तो पकड़ में आ जाती है। सड़ी सुपारी को घातक रसायनों से प्रोसेस कर चमकदार बनाया जाता है। ताकि उसके अंदर का सड़ापन छिप सके। इन सुपारियों का सड़ापन सेहत के लिए उतना नुकसानदायक नहीं होता जितना इसे प्रोसेस करने में उपयोग किये जाने वाले रसायन घातक होते हैं। ये रसायन मुँह के कैंसर के कारण बनते हैं। लगातार खाते रहने से आंतों पर भी इसका खतरनाक असर पड़ता है।



जंक फूड बेचने वाली कंपनियों से हमारे बच्चों की रक्षा की जानी चाहिए। विज्ञापनों को नियम-कायदों के दायरे में लाया जाना चाहिए। सीएसई की रिपोर्ट हम सभी के लिए खतरे की घंटी है।

'जंक' के खिलाफ छेड़ें जंग

हमारे सामाजिक समारोहों के ढांचे में भी सुधार जरूरी है, जो भोजन-केंद्रित हैं। लोग अपना प्रेम प्रदर्शित करने के लिए जबरन एक-दूसरे को कुछ खिलाते हैं। यदि वे वाकई उनसे प्रेम करते हैं तो उन्हें स्वस्थ क्यों नहीं देखना चाहते?

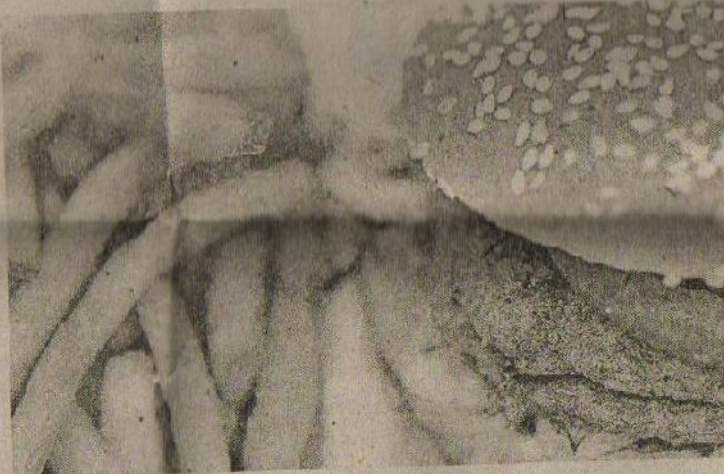
भारतीय मध्यवर्ग का भोजन से खास ताल्लुक है। यह रसायनायन के उन चुनिंदा स्वरूपों में से है, जिसे हमारा समाज तत्परता से स्वीकारता है। हम अल्कोहल से घृणा करते हैं और यह दिखावा करते हैं, जैसे सेक्स का कोई अस्तित्व नहीं है। यहां तक कि मनोरंजन पर भी टैक्स है। लेकिन जब बात भोजन की आती है तो हम इससे कभी नहीं कतराते। हमारी शादियों में इतने किसम के पकवान होते हैं कि विक्टोरियन राजशाही भी शरमा जाए। हमारे यहां मेहनाननवाजी का पैमाना यही है कि हम मेहमानों को कितना अच्छा जलपान कराते हैं।

लिहाजा, भारतीयों के इस प्रिय रेंडिक सुख पर किसी तरह का आक्रमण होने पर उनका नाराज होना स्वाभाविक ही है। सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट (सीएसई) ने हाल ही में अपने एक अध्ययन में बताया कि बहुराष्ट्रीय कंपनियों द्वारा बेची जाने वाली कुछ स्वादिष्ट खाद्य सामग्रियों में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तत्व हैं। इसकी तीखी प्रतिक्रिया हुई। चाय और भुजिया, कोल्ड ड्रिंक्स और सगोसा, बटर चिकन और नान का गजा लेने वाले भारतीयों में बहस छिड़ गई कि अधिक यह सोचा भी कैसे गया कि उनका यह प्रिय शरण नुकसानदेह साबित हो सकता है। सबसे ज्यादा प्रहार तो भारतीय मध्यवर्ग को सबसे बड़ी कमजोरियों यानी इंस्टेंट नूडल्स, आलू की चिप्स, कोल्ड ड्रिंक्स पर ही हुआ था। ये तमाम खाद्य उत्पाद जायकेदार होते हैं और इनका सेवन करना 'कूल' है। आखिर तो भी क्यों न, हमारे तमाम बड़े सुपरस्टार्स उनका विज्ञापन जो करते हैं।

सीएसई रिपोर्ट दाबत में खल्ल की तरह थी। ट्रांस-फैट कंटेंट और परसेंटज डेली इनटेक जैसी चीजों को समझने-वाले लोग भला कितने हैं। बहुराष्ट्रीय कंपनियों मैदान में कूद पड़ीं। उनकी पीआर फर्मों यह सफाई देने लगीं कि उन्हें गलत समझा जा रहा है। आखिर, कोई ऐसा उत्पाद हानिकारक कैसे हो सकता है, जिसके विज्ञापन में किसी प्यारे-से बच्चे की आवाज सुनाई देती हो या जिनमें 'अपने ड्रैडपैरेट्स से प्यार करो' जैसे भावनात्मक मूल्यों को बढ़ावा दिया जाता हो। यदि हम इन विज्ञापनों पर भरोसा करें तो पाएंगे कि चिप्स और कोला का सेवन करने वाले लोग साधारण लोगों की तुलना में ज्यादा प्रेमपूर्ण व संवेदनशील होते हैं और बर्गर और फ्राइड चिकन के कारण आप बेहतर दोस्त साबित हो सकते हैं।

तो आखिर मांजरा क्या है? हमें इतनी भयावह बातें क्यों बताई जा रही हैं? क्या चिप्स खाने वाले लोग लंबा और स्वस्थ जीवन नहीं बिताते? और यह ट्रांस-फैट और ट्रांस-फैट क्या बला है?

बहरहाल, इन हालात पर हाथ-तौबा मचाने की अभी भले ही कोई जरूरत न हो, लेकिन सच तो यही है कि स्थिति चिंताजनक है। भारतीय मध्यवर्ग की डाइट बद से बदतर होती जा रही है। जैसे-जैसे मध्यवर्ग की आमदनी और व्ययशीलता बढ़ती जा रही है, उसे अपने शरीर में कैलोरीज की मात्रा बढ़ाने के और मौके मिल रहे हैं। यं भी भारतीय परंपरागत रूप से भोजनप्रेमी होते हैं। ऐसे में अगर जायकेदार लेकिन सस्ते खाद्य पदार्थ



जंक फूड

शब्द का इस्तेमाल सबसे पहले वर्ष 1972 में माइकल जेकबसन द्वारा किया गया था।

जंक फूड की खपत पर रोक लगाने के लिए पिछले साल डेनमार्क ने दुनिया में पहली बार फैंट फूड टैक्स लगाया था।

अनैतिक विज्ञापन संस्कृति को भी जोड़ लें तो हम पाएंगे कि हम भयावह स्थिति की ओर बढ़ चुके हैं। यह जांचने के लिए हमें किसी लैबोरेटरी स्टडी की जरूरत नहीं है कि हम जो खा रहे हैं, उनमें से कुछ चीजें हमारी सेहत के लिए वाकई नुकसानदेह हैं।

मैं कुछ सीधे-सस्ते तथ्य सामने रखना चाहूंगा। स्वयं को प्रामाणिक बताने वाला एक जूस ब्रांड ऐसा आमस बेचता है, जिसके हर गिलास में आठ चम्मच शर्करा हो सकती है। इंस्टेंट नूडल्स का एक पैक अरुच और अपरिष्कृत स्टार्च से बढकर कुछ नहीं होता। बच्चों को दूध के साथ और अपरिष्कृत स्टार्च से बढकर कुछ नहीं होता। बच्चों को दूध के साथ मिलाए जाने वाले जो निर्मित तथाकथित पोषक आहार शर्करा से भरे होते हैं। नाश्ते में जो मलाई खाद्य पदार्थ लिए जाते हैं, उनको हेल्थ वेल्यू एक मामूली रोटी से अधिक नहीं होती। तली हुई आलू की चिप्स और पेट्रीज वरि निश्चित ही सेहतमंद चीजें नहीं हैं। इसके बावजूद इन उत्पादों के निर्माता ब्रांड टीवी पर विज्ञापन के लिए करोड़ों रुपए खर्च करते हैं ताकि हमारे मन में इन उत्पादों के प्रति चह जगाई जा सके। वे कभी इन उत्पादों के लॉन्ग टर्म दुष्परभावों के बारे में नहीं बताते। इन उत्पादों के कारण हमारा वजन बढ़ सकता है, हम डायबिटीज या हृदयरोगी भी हो सकते हैं। सखल केवल बहुराष्ट्रीय कंपनियों के उत्पादों का ही नहीं है, जिन मिटाइयों और नमकीन को हम अपनी परंपरागत विरासत का एक हिस्सा समझते हैं, घृनों और रेस्तरांओं में जिस तरह का तरीदार शोभा परखा जाता है, रेतवे स्टेशनों पर जिस तरह के समोसे और पकोड़े बेचे जाते हैं, वे सभी हमारे

भोजन हमारे स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा है, लेकिन न तो सरकार, न ये कंपनियां और न ही हम इसे लेकर चिंतित हैं। हो सकता है उस साल बाद हमें इसकी कीमत चुकानी पड़े। आज हम जिन उत्पादों पर खर्च करते हैं, वही हमारे लिए महंगा सोदा साबित हो सकती है।

जिन लोगों के पास खाने का कुछ नहीं है, वे भोजन को नुनियारी जरूरत मानते हैं, लेकिन जिनके सामने भरण-पोषण की कोई समस्या नहीं है, वे इसे आनंद का एक और माध्यम मानते हैं। अलबत्ता अति हर चीज की घुर है। हमें बहुराष्ट्रीय कंपनियों पर लगातार कर्मों की जरूरत है, क्योंकि लगता नहीं कि वे अपने विज्ञापनों में किसी तरह की नैतिकता का निर्वाह करते हैं। यदि वे कोई ऐसी चीज बेच रही हैं, जिसके दीर्घकालिक परिणाम घातक हो सकते हैं तो उन्हें इसका खुलासा करना चाहिए। जंक बेचने वाली कंपनियों से हमारे बच्चों की रक्षा की जानी चाहिए। विज्ञापनों को नियम-कायदों के दायरे में लाया जाना चाहिए। सीएसई की रिपोर्ट हम सभी के लिए खतरे की घंटी है। सुधार हमारे सामाजिक समारोहों के ढांचे में भी जरूरी है, जो भोजन-केंद्रित हैं। लोग अपना प्रेम प्रदर्शित करने के लिए जबरन एक-दूसरे को कुछ खिलाते हैं। यदि वे वाकई उनसे प्रेम करते हैं तो उन्हें स्वस्थ क्यों नहीं देखना चाहते?

स्वाद एक महत्वपूर्ण आभार है, लेकिन वह हमारे लिए नुकसानदेह साबित नहीं होनी चाहिए। हम इसे लेकर अधिक सचेत होना चाहिए कि हम क्या खा रहे हैं। खैर, भोजन के बारे में इतनी सारी बातें बचाने के बाद अब मुझे भूल लग आई है। हाऊ अबाउट यू?