



जून 2013

सम्पादक

प्रदीप शर्मा

सह सम्पादक

डा. बालक राम

प्रोडक्शन अधिकारी

सुप्रिया गुप्ता

गणेश साहनी

एस. पी. सिंह

कला अधिकारी

नीरू विजन

योगेश कुमार आनंद

कम्पोजिंग

मीरा देवी

वरिष्ठ विक्री एवं विज्ञापन

अधिकारी

परवेज़ अली खान

वरिष्ठ विक्री एवं वितरण

अधिकारी

लोकेश कुमार चोपड़ा

जून 2013
विज्ञान
प्रगति

मूल्य

एक अंक : 20.00 रुपये
एक वर्ष : 200.00 रुपये
दो वर्ष : 380.00 रुपये
तीन वर्ष : 540.00 रुपये
विदेशी वार्षिक सदस्यता : 65\$

शिकायत : 25841647

ई-मेल : lkc@niscair.res.in

सम्पादकीय : 25846301, 04-07/370; 25841769
प्रोडक्शन : 25847353, 25846301, 04-07/217, 284
विज्ञापन : 25845359, विक्री : 25841647, 25846301,
04-07/335, 295 फ़ैक्स : 25847062
ई-मेल : vp@niscair.res.in
वेब साइट : http://www.niscair.res.in

© राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं सूचना स्रोत संस्थान
लेखकों के कथनों और मतों के लिये सी एस आई आर -
राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं सूचना स्रोत संस्थान, डॉ. के. एस.
कृष्णन् मार्ग, नई दिल्ली - 110 012 उत्तरदायी नहीं है।
पत्रिका से संबंधित सभी विवाद दिल्ली न्यायालय द्वारा ही
निपटारे जायेंगे।

भोजन में छिपा जहर

एनवायरॉनमेंटल हेल्थ पर्सपेक्टिव नामक जर्नल में छपे एक नए अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि मधुर (स्वीटनर) कहा जाने वाला 'ऑर्गेनिक ब्राऊन राइस सीरप' जहरीला हो सकता है। अनुसंधानकर्ताओं ने बच्चों एवं खिलाड़ियों के लिए उपयुक्त अधिक ऊर्जा वाले भोजनों (सभी राइस सीरप युक्त मधुरता पर आधारित) में आर्सेनिक का उच्च स्तर पाया है।

यह आश्चर्य की बात नहीं है कि हमें यह ज्ञात है कि चावल में आर्सेनिक की अधिक मात्रा हो सकती है लेकिन चुनौती यह है कि आज भी विकसित देशों में ऐसा कोई दिशा निर्देश नहीं है जिससे यह ज्ञात हो सके कि भोजन में आर्सेनिक की कितनी मात्रा सुरक्षित है। चूंकि भोजन में आर्सेनिक के लिए कोई मानक नहीं है इसलिए तुलना की दृष्टि से पीने के पानी के लिए बने दिशा निर्देशों का अनुसंधानकर्ता उपयोग करते हैं। विकसित देशों में पानी के लिए दिए गए निर्देशों के अनुसार आर्सेनिक की 10 पी पी बी से अधिक मात्रा नहीं होनी चाहिए। पर अनुसंधानकर्ताओं ने कुछ मामलों में भोजन में आर्सेनिक की मात्रा इससे भी अधिक पायी है। लेकिन अभी तक स्वास्थ्य संबंधी किसी ऐसी गड़बड़ के बारे में जानकारी नहीं है जिससे यह कहा जा सके कि यह समस्या चावल से जुड़ी है या राइस स्वीटनर्स से।

पीने के पानी में अकार्बनिक आर्सेनिक की अधिक मात्रा से कैंसर, तंत्रिका तंत्र की क्षति तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के साथ-साथ पाचक तंत्र को भी नुकसान पहुँचता है। सार यह है कि इस क्षेत्र में अधिक अनुसंधान की आवश्यकता है जिससे यह ज्ञात हो सके कि भोजन में विद्यमान आर्सेनिक का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है तथा भोजन में आर्सेनिक की मात्रा के लिए क्या दिशा निर्देश जारी किये जाने चाहिए।

इसके साथ-साथ यदि आप भोजन लेते समय चावल में आर्सेनिक से सावधान रहना चाहते हैं तो उस भोजन में सम्मिलित किये गए अवयवों की लिस्ट देख लें कि राइस की मात्रा कितनी है। यदि राइस, राइस प्लेक्स, ऑर्गेनिक ब्राऊन राइस सीरप या अन्य राइस उत्पाद लिस्ट के प्रथम अवयवों में उपस्थित हैं तो इससे पता चलता है इस भोजन में राइस की सार्थक मात्रा उपस्थित है। अन्त में सलाह यही है कि संसाधित खाद्य को कम मात्रा में लें जब तक कि उसमें आर्सेनिक की मात्रा का सही ज्ञान न हो जाए।

चावल की बात के बाद शर्करा पर नज़र डालते हैं। विश्व प्रसिद्ध पत्रिका नेचर की एक रिपोर्ट में बताया गया है कि शर्करा हमारे शरीर के लिए इतनी विषैली तथा नुकसानदेह है कि उसे उसी प्रकार नियोजित किया जाना चाहिए जिस प्रकार आज एल्कोहल तथा तम्बाकू पर नियंत्रण लगाने की सलाह दी जाती है। यह तर्क दिया गया है कि शर्करा लेना इसलिए नुकसानदायक है क्योंकि यह मुटापे, उच्च रक्त चाप, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह व हृदय रोग को अस्तित्व में लाने में अहम भूमिका निभाती है - और यह उन हार्मोनों/एन्जाइमों के लिए भी घातक है जिनके द्वारा हमें यह ज्ञात होता है कि अब हम भरपेट खाना खा चुके हैं। शर्करा के छोड़ने से हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा। इस शर्करा से तात्पर्य चाय या कॉफी में डाली जाने वाले शर्करा से इतना नहीं है जितना कि उस शर्करा से है जिसे हम संसाधित खाद्य के माध्यम से लेते हैं। एक रिपोर्ट में बताया गया है कि कनाडावासी प्रति दिन चाय की लगभग 26 चम्मच के बराबर शर्करा का उपयोग करते हैं जिसे वे मीठे ड्रिंक्स तथा भोजनों के माध्यम से लेते हैं। यह मात्रा रोजाना ली जाने वाली कैलोरी का लगभग पांचवा भाग है।

सुझाव दिया गया है कि यह सुनिश्चित किया जाय कि खाद्य उत्पादों में शर्करा की कितनी मात्रा मिलानी चाहिए। इसके साथ-साथ बच्चों के लिए मीठे भोजनों व पेय पदार्थों के विज्ञापनों को सीमित किया जाना चाहिए। जब तक सोच विचार के उपरान्त नियंत्रण न लगाए जाएं तब तक हम लोगों को भी चाहिए कि हम अपने भोजन में शर्करा की मात्रा के प्रति थोड़ा जागरूक रहें। उदाहरण के लिए सोडा की 355 मिली. की बोतल में शर्करा की 10-12 चम्मच डाली जाती हैं, अब आप सोच सकते हैं कि हमें शर्करा पर कितना नियंत्रण करना है।

