

मधुमेह में मिठास का मज़ा

राधिका श्रीवास्तव
आहार विशेषज्ञ



क्या आप नाचते हुए बंदर के बारे में सोचते हैं? नहीं न। मगर यदि आप से कोई कहे की बस आज के दिन आप कृपया नाचते बंदर के बारे में न सोचें। तब क्या होगा? वो बंदर बार-बार आपके ख्यालों में आकर आपको परेशान करेगा। यही तो है इन्सान का मन। जिस बात के लिए मनाई करो वही करने को आकर्षित होता है। ठीक वैसे ही जब डॉक्टर साहब कहते हैं मीठा मत खाना तो और मन होता है। वैसे भले ही हमें मीठा अधिक पसंद नहीं होगा।

भोजन की महक, स्वाद, रंग और रचना हमारी भूख और बढ़ा देते हैं। हमारे भोजन में चार मुख्य स्वाद होते हैं—खट्टा मीठा, नमकीन और कड़वा। जब मधुमेही के आहार में मीठा स्वाद अलग हो जाता है तब लगभग 20-25 प्रतिशत भोजन का मज़ा भी कम हो जाता है। शक्कर के पर्याय हमारी मदद करते हैं उस मिठास का आनन्द वापस दिलाने में, वह भी मधुमेह नियंत्रण से छेड़छाड़ किये बगैर।

मीठे स्वाद का अनुभव हमे हमारी जिह्वा के अग्रभाग पर होता है मगर मिठास का पूर्ण अनुभव आधारित है हमारी कोशिकाओं की बनावट पर। यही कारण है कोई आधा चम्मच शक्कर पसंद करते हैं तो कोई दो चम्मच। एक शोध में पाया गया है की टाईप दो के मधुमेहियों को तृप्ती के लिए एक सामान्य व्यक्ति से कई गुना अधिक शक्कर लगती है और शक्कर से हमें केवल कैलोरीज़ ही मिलती है दूध। gm शक्कर से 4 kcal मिलती है ऋ जो मधुमेहियों के लिए परेशानी का कारण है। ऐसी स्थिति में शक्कर के पर्याय ही बेहतर विकल्प हैं। तो आइए जाने कुछ बातें शक्कर के पर्याय के बारे में। ये दो प्रकार के हैं द्वांःःपौष्टिक द्वांःः अपौष्टिक।

द्वांःः शक्कर के पौष्टिक पर्याय : सामान्यतः ये कुदरती रूप में पाए जाते हैं। इनमें कैलोरीज तो है मगर शक्कर से थोड़ी कम और साथ में अन्य खनिज एवं पौष्टिक तत्व भी हैं। इनमें आते हैं—

1. फ्रक्टोज : फलों में पाई जाने वाली शक्कर। अगर फल खाया जाए तो फ्रक्टोज़ धीरे-धीरे इस्तेमाल होता है और एक दम रक्त शर्करा स्तर नहीं बढ़ता मगर फलों का रस लेने से ऐसा होना सम्भव नहीं है। इन्सुलिन के अभाव में भी फ्रक्टोज़ अच्छे से मेटाबोलाईज़ हो जाता है।

200 – 250 ग्राम फल से लगभग 50–60 ग्राम फ्रक्टोज मिलता है जो हर कोई ले सकता है। मधुमेही भी अगर शुगर सामान्य हो तब। वजन के प्रति सजग और बच्चों के लिए तो उत्तम विकल्प है। कारण, मीठा उन्हें पसंद होता है और अधिक शक्कर से मोटापा चिड़चिड़ा पन दांतों की सड़न आदि हो सकते हैं। अधिक मात्रा में फ्रक्टोज दस्तावर होते हैं इसलिए सम्भल कर लें।

2. लैक्टोज : दूध में पाई जाने वाली शक्कर।

3. माल्टोज : दूध अनाज की शक्कर सामान्य मात्रा में लें।

4. शहद : मधु 15–30 ग्राम से ज़्यादा शहद रक्त शर्करा बढ़ा सकता है।

5. गुड़ : गन्ने खजूर एवं कंद से बना गुड़ सबका पसंदीदा शक्कर पर्याय है। इसमें सुक्रोज ही है मगर कैलोरीज शक्कर से कम है तथा फोस्फोरस एवं लौह खनिज मौजूद हैं। 100 mg गुड़ 2.64 mg लोह देता है। मधुमेही सावधान रहें। बच्चों के लिए अच्छा विकल्प है हृदय रोगियों के लिए जहाँ शक्कर घातक है वहीं गुड़ का थोड़ी मात्रा में इस्तेमाल इतना खतरनाक नहीं है।

6. पौली सैकराईड : अत्यधिक रेशा युक्त होते हैं। शक्कर की तुलना में बहुत कम कैलोरीज होती हैं। ये पेड़ के तने, फल, आदि से प्राप्त होते हैं। ये चाकलेट, टाफी, च्युंगम, ठंडा पेय आदि में उपयोग होते हैं। दातों की सड़न रोकने में मददगार हैं मगर अधिकतर पौली सैकराईड दस्तावर होते हैं। ये सीधे रक्त में तल्लीन नहीं होते हैं जिससे रक्त में शक्कर का स्तर बढ़ने का खतरा नहीं रहता है। Sorbitol, Isomalt, Xylitol, Mannitol आदि प्रमुख हैं।

(ii) शक्कर के अपौष्टिक पर्याय :- इनमें कैलोरीज न के बराबर हैं। इनकी थोड़ी सी मात्रा भी हमें काफी मिठास देती है दूध शक्कर से कई हज़ार गुना ऋ। वजन घटाने वालों के लिए तथा मधुमेहियों के लिए यह एक अच्छा विकल्प है। इनमें प्रमुख हैं :-

1. Aspartame ऐस्पारटेम : यह शुगर फ्री और इक्वल के नाम से उपलब्ध है। अधिक तापमान में अस्थिर होता है। गरम करने पर मिठास नहीं रहती है इसलिए इसे पकाने के अंत में भोजन में डाला जाता है। शुरुवात से ही ऐस्पारटेम विवादों से घिरा रहा। कारण, ऐसा माना जाता था कि इसके अधिक प्रयोग पर सरदर्द चिड़चिड़ापन मानसिक तनाव आदि की शिकायत हो सकती है। मगर ऐसा नहीं है। ऐस्पारटेम के बारे में कई भ्रांतियाँ आयी हैं। कुछ तो वेबसाईट भी हैं जो इसके खिलाफ प्रचार कर रही हैं। कहा गया है कि इसके विच्छेदन से मिथेनाल व

फार्मलडिहाईड शरीर में उत्पन्न होता है जो हानिकारक है। शोध द्वारा पाया गया है कि ये पदार्थ एक गिलास टमाटर के जूस में कहीं ज़्यादा होते हैं व इनकी इतनी सी मात्रा से स्वास्थ्य पर कोई दुःप्रभाव नहीं पड़ता। कारण aspartame दो प्रकार के अमाइनो ऐसिड द्वाप्रोटीन से बना है। ये तथा और अन्य कई अमाइनो ऐसिड हमारे भोजन में मीठ, दूध, फल, सब्जी आदि में भी मौजूद हैं और जैसे शरीर इनके अमाईनो ऐसिड पचाता है वैसे ही ऐस्पारटेम को भी पचाता है। सामान्य मात्रा में ऐस्पारटेम पूर्णतः सुरक्षित है तभी तो पूरे विश्व में छा गया है। सावधानी के लिए गर्भवती माताएँ एवं पाँच वर्ष से कम के बालक इसे न लें।

2. Saccharin सेकरीन : 125 साल पुराना अपौष्टिक शक्कर पर्याय 1977 में इसके इस्तेमाल पर अंकुश लगा दिया गया था। कारण, कई प्रयोगों में पाया गया की चूहों को कैंसर हो सकता है। नवीनीकरण और शुद्धि के साथ एक बार फिर 1991 में Saccharin हम तक पहुँचा। अब यह पूर्णतः सुरक्षित है और कैंसर कारक तत्वों की सूची से भी इसका नाम हटा दिया गया है। अधिक तापमान में इसका स्वाद कड़वा हो जाता है। दवाईयों, सौन्दर्य साधन, ठंडे पेय में इसका इस्तेमाल होता है। गर्भवती माताएँ न लें।

3. Sucralose : हाल ही में बाजार में Zero एवं Sugarite के नाम से उपलब्ध है। ये अधिक तीव्रता वाला बहुगुणी शक्कर पर्याय है। अधिक तापमान में स्थिर रहता है तथा बेकरी में इसका प्रयोग अच्छा है। ये Trichlorogalacto Sucrose हैं – सुक्रोज में क्लोरीन जोड़ कर यह बना है। ये शरीर में घुलता नहीं है। जानवरों पर किये गए कुछ प्रयोगों में देखे गए कुप्रभाव में हैं गुर्दे एवं जिगर के आकार का बढ़ना एवं थाईमस ग्रंथी का सुकड़ना।

4. Acesulfame - K : पोटेशियम लवण है। स्वाद हल्का कड़वा है। कैंसर कारक नहीं है। सल्फा दवाई से ऐलर्जी वाले तथा कम पोटेशियम की डाइट वाले इसे न लें।

5. Stevioside : इसका विस्तृत विवरण इसी अंक में एक अन्य लेख में दिया जा रहा है।

6. Alitame - Neotame : अभी UFDA ने सुरक्षित नहीं कहा मगर इसका उपयोग पेय पदार्थों में हो रहा है। शक्कर से Alitame 2000 गुना ज़्यादा मीठा है। Neotame 8000 गुना अधिक मिठास देता है।

7. Fructo Fibers : रक्त में शर्करा एवं कालेस्ट्रॉल को काबू रखता है। कब्ज़ नहीं होने देता।

अब आनंद उठाइए मिठास का तथा मधुमेह पर विजय का।