



ट्रांसफैट (वनस्पति घी)

■ - अमिता सिंह

से बचिये



एक समय था कच्ची घानी से तेल निकाल कर उपयोग किया जाता था, और घर में मलाई इकट्ठी करके घी बनाया जाता था। जो भी था सब घर का था। समय बदला और अब हम में से शायद ही किसी ने तेल निकालने की प्रक्रिया देखी हो। भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिये हम तेल और मसालों का उपयोग करते हैं। देसी घी का भारतीय परिवेश में बहुत महत्व रहा है एवं इसको हर प्रकार के गुणों से भरपूर माना गया है। वनस्पति घी के बारे में जानकारी के लिये यह जानना जरूरी है कि हमारे खाने में वसा दो प्रकार की डाली जाती है। एक संतृप्त वसा एवं दूसरी असंतृप्त वसा। हर प्रकार की वसा में तीन (Molecule) कण होते हैं :- कार्बन, हाइड्रोजन एवं ऑक्सीजन। संतृप्त वसा में कार्बन एवं हाइड्रोजन एक-एक कड़ी से जुड़े होते हैं अर्थात् यह पूरी तरह अपने आप में संतृप्त है और इनमें किसी प्रकार से कुछ और जुड़ने की संभावना नहीं है क्योंकि अगर कुछ और जोड़ने की कोशिश की तो यह कड़ी टूट जायेगी। यह संतृप्त वसा मुख्यतः माँसाहारी पदार्थों से मिलती है अर्थात् मलाई जिससे घी बनता है, माँसाहारी भोज्य पदार्थों में पाई जाने वाली वसा, मावा। नारियल तेल ही एक ऐसा वनस्पति तेल है जो संतृप्त होता है।

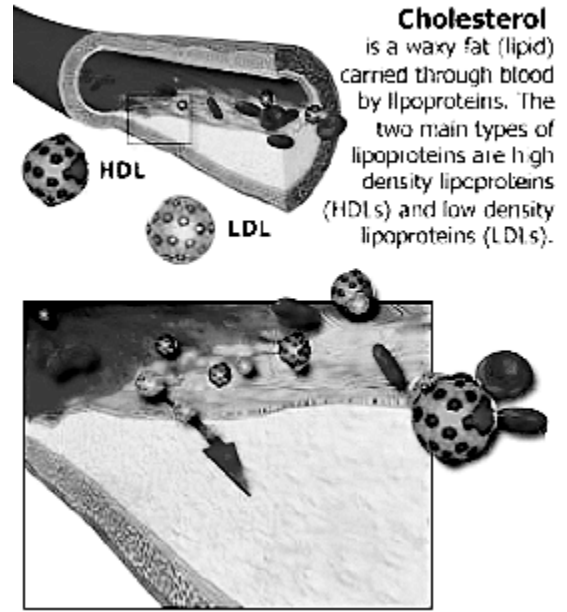
दूसरी ओर हैं तेल जिनका हम खाना बनाने में उपयोग करते हैं। आप ध्यान दें कि यह सभी तेल-तरल होते हैं। तेल कई तरह के बीजों से निकाले जाते हैं। अधिकतर सोयाबीन, सरसों, सूरजमुखी के बीज, मक्का, करडी, तिल, मूंगफली आदि के तेल उपयोग किये जाते हैं। ये सभी शाकाहारी भोज्य पदार्थ हैं अतः इनमें कोलेस्ट्रॉल नहीं होता परंतु अच्छे वसीय अम्ल (Fatty Acids) होते हैं। यह तेल इसीलिये तरल रहते हैं क्योंकि इनके (Molecules) कण हर जगह एक ही कड़ी से नहीं जुड़े होते। किसी-किसी तेल में एक जगह और किसी-किसी तेल एक से अधिक जगह दुगनी कड़ियाँ रहती हैं अर्थात् दो कणों को ही एक कड़ी के स्थान पर दो या अधिक कड़ियाँ जोड़े रहती है। अब इसका अर्थ है अगर हम अधिक हाईड्रोजन के कण डालते हैं तो यह डबल कड़ियाँ टूट कर इस हाईड्रोजन को अपने में जोड़ लेती हैं जिससे सभी कणों को जोड़ने के लिये केवल एक कड़ी बच



जाती है और यह संतृप्त वसा जैसे हो जाते हैं। यह तेल अब तरल न रहकर ठोस आकार ले लेता है। इस प्रकार को हाईड्रोजिनेशन कहते हैं। यह वसा अपने आपमें बेस्वादि होती है। काफी अधिक गरम करने पर ही इनमें धुँआ उठता है। इनमें एक और खासियत होती है कि यह भोजन में कुरकुरापन लाते हैं। व्यावसायिक (Commercial) स्तर पर तेलों को पूर्णतः हाईड्रोजिनेट नहीं किया जाता क्योंकि वो तो बहुत सख्त वसा बन जाती है, परंतु थोड़ा कम ठोस किया जाता है ताकि यह गूंधने में उपयोग हो सके। इसे वनस्पति कहते हैं। यह अधिक देर ठीक रहता है, एक स्थान से दूसरे स्थान ले जाने में आसान होता है। परंतु दुर्भाग्यवश इसके परिणाम हमारे स्वास्थ्य पर बहुत प्रतिकूल होते हैं।

कई शोध किये गये उनमें से कुछ शोध जानवरों पर भी थे। जिन चूहों के भोजन में पैंतालिस प्रतिशत आहार वनस्पति घी का था उनके दिल, गुर्दे धमनियों आदि के आस-पास इस वसा की मात्रा जमी देखी गई। इसी प्रकार यह देखा गया कि इन तेलों में पाये जाने वाले आवश्यक वसीय अम्ल शरीर में अपना काम नहीं कर पाते। ऐसे जानवरों में इन आवश्यक वसीय अम्लों की कमी पाई गई। यह भी देखा गया कि चयापचय (Metabolism) में होने वाली वे सभी विसंगतियाँ वनस्पति घी के उपयोग से अधिक हुईं। अतः शरीर को इस वनस्पति घी की आवश्यकता नहीं। ये सभी बदलाव मनुष्यों में भी देखे गये। इसीलिये कुछ वर्ष पहले यह तय हुआ था कि प्रतिदिन एक व्यक्ति को पच्चीस से तीस प्रतिशत कुल ऊर्जा का हिस्सा वसा से लेना चाहिये और इसमें 5 प्रतिशत से कम हिस्सा वनस्पति घी का होना चाहिये। इसका आसान शब्दों में अर्थ है कि प्रतिदिन एक छोटा चम्मच से अधिक वनस्पति घी नहीं लेना चाहिये – अगर आप लेना चाहते हैं तो एक चम्मच से कम ही लें या अच्छा हो न ही लें।

आप कहेंगे कि हम वनस्पति घी घर पर खरीद कर नहीं लाते, परंतु अगर आप बाज़ार की मठरी, मिक्सचर, बिस्किट, बन, टोस्ट आदि का उपयोग दिन में दो या तीन बार करते हैं तो इनमें वनस्पति घी का उपयोग आप कर रहे हैं। कोई भी बेकरी की वस्तु में



हमेशा वनस्पति घी का उपयोग होता है और इस पर आपका कोई जोर नहीं है कि उसमें कितना वनस्पति घी या उसका कोई रूप डाला गया है। जब भी कोई व्यक्ति कहता है कि वे घर से बाहर बनी वस्तुएँ अधिक खाते हैं तो इसका अर्थ है कि उनके अन्दर यह वनस्पति घी जा रहा है। अमेरिका व अन्य पश्चिमी देशों में वनस्पति घी से बने खाद्य पदार्थों के व्यावसायिक उत्पादन पर प्रतिबंध है। आपने लेज़ व अन्य चिप्स के पैकेट पर देखा होगा कि (Transfat 0%)। बाज़ार में मिलने वाले मक्खन के प्रकार के हल्के मक्खन जिन्हें, मारजरीन, शौर्टिनिडा आदि कहा जाता है इसी वनस्पति से भरपूर होते हैं, और यह धमनियों में दिल के आस-पास, आपकी कमर पर, गुर्दों और जिगर के आस-पास एकत्रित हो जाती है।

इसी में फिर और प्रकार के कण जमते हैं और हमारी धमनियों को संकरा कर देते हैं और विभिन्न बीमारियों को जन्म देते हैं। दो हफ्ते में एक बार से अधिक इन वस्तुओं का उपयोग न करें तो बेहतर है। तलने में, घर की मठरी बनाने में, तेल का उपयोग करें। कौन-सा तेल आप लेते हैं यह आपके खून की लिपिड की रिपोर्ट पर निर्भर करेगा। परंतु हमेशा मात्रा का ध्यान दें। तेल में तली गई वस्तु भी आपको कम ही लेनी है। तेलों के बारे में हमने विस्तृत जानकारी आपको पहले एक अंक में दी थी। उस पर गौर करें।

●●●