

## मिठास का विरोधाभास



**अ**गर आप अपना वज़न कम करना चाहते हैं, तो डाइट कोला को फेंक दें। यह संदेश एक ऐसे शोध से है, जिसमें चूहों पर किए गए प्रयोगों से पता चला है कि कृत्रिम मीठे पदार्थों से युक्त भोजन खाकर चूहे ज़्यादा मोटे हो जाते हैं।

इंडियाना स्थित पञ्च विश्वविद्यालय की सुसान स्वीथर और टेरी डेविडसन ने कुछ चूहों को प्रयोग के लिए लिया। सबको उन्होंने मीठा दही दिया। दही मीठा करने के लिए शक्कर या सैकरीन का उपयोग किया गया था। कुछ चूहों को शक्कर वाला मीठा दही दिया गया और कुछ चूहों को सैकरीन वाला। साथ ही उन्हें सामान्य भोजन व पानी भी

---

मिठास और कैलोरी के बीच एक सम्बंध होता है। इसलिए हम मीठेपन के आधार पर उपभोग का नियमन करते हैं। जब यह सम्बंध टूट जाता है, तो हम मीठेपन के आधार पर उपभोग का नियमन नहीं कर पाते।

---

दिया गया। पांच हफ्तों बाद पाया गया कि सैकरीन युक्त दही खाने वाले चूहों का वज़न बढ़ गया है। कारण यह था कि उन्होंने बहुत अधिक अन्य भोजन खाया था। इन चूहों के शरीर में वसा भी अधिक संग्रहित हुई थी।

दूसरी ओर, शक्कर वाला दही खाने वाले चूहे कम भोजन कर रहे थे। यह भी देखा गया कि शक्कर पर पले चूहों को अत्यधिक कैलोरी युक्त चॉकलेट पुडिंग की दावत देने के बाद तो वे और भी कम खाने लगे। सैकरीन खाए चूहों की खुराक पर इस बात का कोई असर नहीं पड़ता कि वे उसके बाद कितना खाते हैं। वे तो खाते चले जाते हैं।

स्वीथर और डेविडसन ने यह निष्कर्ष निकाला है कि जानवरों के साथ ही मनुष्यों में भी मीठे स्वाद के साथ तृप्ति का भाव जुड़ा होता है। जब कैलोरी और मिठास के बीच सम्बंध स्थिर हो, तो हम मीठेपन के आधार पर उपभोग का नियमन करते हैं। जब यह सम्बंध टूट जाता है, तो हम मीठेपन के आधार पर उपभोग का नियमन नहीं कर पाते। यानी कृत्रिम मीठे पदार्थ मिलने से एक अचेतन, स्वचालित नियमन प्रक्रिया खत्म हो जाती है। (स्रोत फीचर्स)