

## ब्रिटेन अब शकर से लड़ेगा

युनाइटेड किंगडम में नमक के खिलाफ लड़ाई के बाद अब शकर पर चर्चा शुरू हो चुकी है। शकर के खिलाफ लड़ाई का मुख्य मकसद देश में बढ़ते मोटापे की रोकथाम बताया जा रहा है।

हाल ही में कुछ अकादमिक लोगों और चिकित्सा व पोषण से जुड़े नीति विशेषज्ञों ने एक अभियान समूह के गठन की घोषणा की है - एक्शन ऑन शुगर। विचार यह है कि वे खाद्य पदार्थों के निर्माताओं को समझाकर मनाएंगे कि वे अपने द्वारा निर्मित वस्तुओं में शकर की मात्रा क्रमिक रूप से कम करें। यह कमी इतनी धीमी रफ्तार से होनी चाहिए कि उपभोक्ताओं को भनक न लगे।

यही रणनीति पूर्व में ब्रिटिश लोगों के भोजन में नमक कम करने के संदर्भ में सफलतापूर्वक अपनाई जा चुकी है। उस समय एक समूह कंसेन्सस एक्शन ऑन साल्ट एंड हेल्थ (कैश) ने सरकार के समर्थन से इस कार्य को अंजाम दिया था। पिछले एक दशक में कैश ने नमक के विरुद्ध एक सार्वजनिक जागरूकता अभियान चलाया था और साथ में निर्माताओं को खाद्य सामग्री में नमक की मात्रा क्रमिक ढंग से कम करने को राजी किया था। वैसे तो यह स्वैच्छिक रूप से किया जाना था मगर सरकार के समर्थन का मतलब था कि यदि कंपनियां न मानीं तो इस सिफारिश को कानूनी तौर पर लागू किया जाएगा। एक अनुमान के मुताबिक इस अभियान के परिणामस्वरूप यूके में नमक का औसत उपभोग 15 प्रतिशत कम हुआ है।

अब यही रणनीति शकर के मामले में अपनाने का विचार है मगर कई विशेषज्ञों का कहना है कि शायद शकर के संदर्भ में यह कारगर साबित न हो। खास तौर पर यह कहा जा रहा है कि हमारी जीभ मिठास के साथ समझौता

करने को आसानी से राजी नहीं होती। दूसरी ओर, नमक के बारे में अध्ययन दर्शाते हैं कि यदि कुछ लोगों को लगातार कम नमकीन भोजन दिया जाए, तो कुछ समय बाद उन्हें कम नमकीन भोजन ही बेहतर लगने लगता है।

वैसे कुछ विशेषज्ञों का मत है कि शकर पर अभी उस तरह के अध्ययन किए नहीं गए हैं और हो सकता है कि नमक वाली बात शकर पर भी लागू हो जाए। यदि ऐसा है तो शकर के विरुद्ध अभियान के सफल होने की संभावना बढ़ जाएगी।

कुछ लोग सुझाव दे रहे हैं कि भोजन में शकर के स्थान पर कृत्रिम मीठे पदार्थों का उपयोग एक विकल्प हो सकता है ताकि लोगों को पता न चले कि उनके भोजन में शकर की मात्रा घटा दी गई है। मगर यह शायद कारगर न हो।

यह तो सही है कि कृत्रिम मीठे पदार्थों में कैलोरी कम होती हैं मगर फिर भी इनके साथ एक दिक्कत है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि कृत्रिम मीठे पदार्थ हमारे दिमाग को संतुष्टि (तृप्ति) का संकेत नहीं देते। शकर दिमाग को यह संकेत देती है कि अब और खाने की ज़रूरत नहीं है। चूंकि कृत्रिम मीठे पदार्थ यह संकेत नहीं देते इसलिए व्यक्ति ज़्यादा खाने को प्रवृत्त होता है। यानी कृत्रिम मीठे पदार्थों से प्रत्यक्ष रूप से कैलोरी कम करके भी वज़न घटाने में मदद नहीं मिलेगी।

अलबत्ता, उम्मीद यह है कि यदि भोजन में शकर की मात्रा में 20-30 प्रतिशत की कमी की जा सके, तो हर व्यक्ति का औसत कैलोरी उपभोग प्रतिदिन 100 तक कैलोरी कम किया जा सकता है। एक्शन ऑन शुगर समूह के मुताबिक यह मोटापे की रोकथाम के लिहाज़ से कारगर होगा। (स्रोत फीचर्स)