

# शुगर फ्री से वज़न घटना अनिश्चित है

ज़ीरो कैलोरी, कई सॉफ्ट ड्रिंक्स को इस स्लोगन के साथ बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया जाता है। शुगर फ्री उत्पाद बनाने वाली कंपनियां अपने उत्पादों में वैकल्पिक मीठे पदार्थ इतनी अच्छी तरह मिलाते हैं कि यह बताना मुश्किल हो जाता है कि इनमें शक्कर है या नहीं।

कृत्रिम मिठास हमारी स्वाद ग्रंथियों को तो बेवकूफ बना सकती है, लेकिन शायद हमारे मस्तिष्क को नहीं। हो सकता है कि मीठे भोजन के प्रति हमारी लालसा मात्र मीठेपन से अधिक गहरी हो। अगर यह सही है तो हमें वज़न घटाने की रणनीतियों के बारे में फिर से सोचना होगा।

गैर-शक्कर मिठास का चलन बहुत पहले से चला आ रहा है। कई सदियों पहले रोमन लोग अंगूरों को सीसे के बर्तनों में उबाला करते थे और इससे जो सीसा घुल जाता था वह मिठास प्रदान करता था। इस सीसे ने पता नहीं कितने लोगों की जान ली होगी। दक्षिण अफ्रीका के लोग मिठास के लिए स्टेविया नामक पत्ती का उपयोग करते थे। इस पत्ती में मीठे रसायन तो होते हैं, लेकिन आहार नाल में इसका पाचन नहीं होता।

उद्योगों में बनाई गई पहली कृत्रिम मिठास सेकरीन है जिसे 19वीं सदी में खोजा गया था और यह काफी लोकप्रिय हो गया था। बहुत महंगा होने के कारण पूरे यूरोप में इसकी कालाबाज़ारी भी होने लगी। सेकरीन का एक विलंबित स्वाद होता है। इसके बाद कई कृत्रिम मीठे पदार्थ खोजे जा चुके हैं।

खाद्य निर्माता इन पदार्थों के उपयोग में काफी दक्ष हो गए हैं और इनका विचित्र स्वाद पता नहीं चल पाता है। मगर कैलोरी उपभोग कम करने में इनकी भूमिका अब सवालियों के घेरे में आ गई है। 1980 में शुरू हुए अध्ययन के अनुसार कृत्रिम मिठास के ज़्यादा उपयोग से लोग इसके



आदी हो जाते हैं। इसके द्वारा भूख शांत होने की बजाय और उत्तेजित हो जाती है। हालांकि इन अध्ययनों की पद्धति पर सवाल हैं मगर शंकाएं बनी हुई हैं।

हाल में कोलोरेडो विश्वविद्यालय के गीडो फ्रेंक ने इसका अध्ययन किया है। उन्होंने 12 महिलाओं को भोजन में शक्कर और सुक्रालोज़ मिलाकर दिए। वे सचेत रूप से तो इनमें अंतर नहीं भांप पाईं। लेकिन फंक्शनल मैग्नेटिक रिज़ॉनेंस इमेजिंग (fMRI) में मस्तिष्क की प्रतिक्रिया में अंतर

साफ नज़र आया।

फ्रेंक ने पाया कि शक्कर का सेवन करने पर मस्तिष्क का वह हिस्सा सक्रिय होता है जो खाने-पीने जैसे सुखद कार्यों को भांपता है। दूसरी ओर, सुक्रालोज़ तुलनात्मक रूप से मस्तिष्क के स्वाद सम्बंधी क्षेत्र को तो ज़्यादा प्रभावित करता है मगर खुशी की प्रतिक्रिया देने वाला क्षेत्र सुक्रालोज़ से ज़्यादा प्रभावित नहीं होता है। यानी आप संतुष्ट नहीं होते। हो सकता है कि यह बाद में आपको और अधिक मीठा या कैलोरी वाला भोजन खाने की ओर धकेले।

इसी प्रकार का एक और अध्ययन उट्रेख्ट विश्वविद्यालय के पॉल स्मीट ने किया है। इस अध्ययन में उन्होंने वॉलटियर्स को दो प्रकार के मौसंबी पेय दिए। एक में शक्कर की मिठास थी और दूसरे में बिना कैलोरी की मिठास। दोनों पेय ने मस्तिष्क को समान रूप से सक्रिय किया, सिवाय इसके कि कैलोरी-रहित मिठास ने मस्तिष्क के उस हिस्से को अछूता छोड़ दिया जो संतुष्टि से सम्बंधित होता है। इसी प्रकार के एक अन्य अध्ययन से भी लगता है कि मिठास का सम्बंध सिर्फ स्वाद से नहीं है। जब कुछ सायकिल चालकों को ग्लूकोज़ व कृत्रिम मिठास के पानी से कुल्ले करने को कहा गया तो ग्लूकोज़ ने उनके प्रदर्शन में कहीं अधिक सुधार किया। (स्रोत फीचर्स)