

रिसर्च

सोच-समझकर ही पिएं कोल्ड ड्रिंक्स

एक नई स्टडी में दावा किया गया है कि रोज एक कैन यानी 350 मिलीलीटर सॉफ्ट ड्रिंक पीने वालों में दिल के दौरों की आशंका 20 फीसदी तक बढ़ जाती है।



अगर आपको चिल्ट सॉफ्ट ड्रिंक गटकने की आदत है, तो यह आपके लिए किसी गंभीर चेतावनी से कम नहीं है। एक नई स्टडी में दावा किया गया है कि रोज एक कैन यानी 350 मिलीलीटर सॉफ्ट ड्रिंक पीने वालों में दिल के दौरों की

ऐसे निकला निष्कर्ष

ब्रिटेन में बोस्टन स्थित हॉवर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के वैज्ञानिकों ने 1986 से 2008 के बीच 22 साल तक 40 हजार पुरुषों पर सर्वे के बाद यह नतीजा निकाला। सर्कुलेशन मैगजीन में छपी इस स्टडी में बताया गया है कि रोजाना सॉफ्ट ड्रिंक्स या दूसरी मीठी कोल्ड ड्रिंक्स लेने वालों के शरीर में खतरनाक फैट और प्रोटींस काफी बढ़ जाते हैं और इस कारण अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घट जाती है।

आशंका 20 फीसदी तक बढ़ जाती है। इनके ज्यादा सेवन से डायबिटीज और मोटापा बढ़ने की भी आशंका रहती है। हालांकि हमने में दो सॉफ्ट ड्रिंक पीने वालों में दिल के खतरों के लक्षण नहीं दिखे हैं। फिर भी इसके अत्यधिक सेवन से बचना ही चाहिए।

वया पड़ता है असर

यह स्थिति दिल के लिए अच्छी नहीं है। महत्वपूर्ण बात यह है कि एक्सरसाइज जैसी बातों से भी इसमें फर्क नहीं पड़ता। स्टडी करने वाले वैज्ञानिकों के लीडर डॉ. फ्रैंक हू के मुताबिक सॉफ्ट ड्रिंक्स के बजाय पानी, चाय और कॉफी लेना बेहतर होता है। गौरतलब है कि कुछ दिन पहले श्री अमेरिका में कोका कोला और पेप्सी को कोल्ड ड्रिंक्स का कंटेंट बदलना पड़ा है, ताकि उन्हें बोटलों पर कैसर की चेतावनी न छपनी पड़े।

विशेषज्ञ की राय

इस स्टडी से पूरी तरह से तो सहमत नहीं हुआ जा सकता, लेकिन यह जरूर है कि अत्यधिक सेवन के दुष्परिणाम सामने आते हैं। ज्यादा मात्रा में ऐसी ड्रिंक्स लेने का मतलब है ज्यादा कैलोरी लेना, जिसे मोटापा बढ़ सकता है जो तमाम बीमारियों की जड़ होता है। 50 मिलीलीटर मीठी सॉफ्ट ड्रिंक्स से 50 अतिरिक्त कैलोरी शरीर में पहुंचती है। रोजाना 300 एम्पल ड्रिंक का मतलब 150 कैलोरी ज्यादा। इससे एक साल में 8-9 किलो वजन बढ़ सकता है।

- डॉ. इरी खोसला
न्यूट्रिशन एक्सपर्ट

Dr. Anshu, 20-03-2012

वैज्ञानिकों ने मछली से बनाई गंध रहित आइसक्रीम

डॉन सेबेस्टियन, कोचि

अगर आप सिर्फ इसलिए मछली खाने से परहेज करते कि आपको उसकी गंध पसंद नहीं है तो सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ फिशरीज टेक्नोलॉजी (सीआईएफटी) द्वारा विकसित फिश आइसक्रीम आपको जरूर पसंद आएगी। मछली की गंध से रहित यह आइसक्रीम प्रोटीन से भरपूर है।

इंस्टीट्यूट के डायरेक्टर के देवदासन ने बताया कि इसे तैयार करने के लिए स्विडजैसी कटल फिश का इस्तेमाल किया गया है। इस तरह की मछलियों में बदबू नहीं आती। सीआईएफटी ने आइसक्रीम की इस नई वैराइटी को मैरीक्रीम नाम दिया है। मैरीक्रीम का व्यावसायिक उत्पादन नहीं किया जाएगा, लेकिन इसे तैयार करने वाले उद्यमियों को इसकी तकनीक उपलब्ध कराई जाएगी।

ऐसे बनी मैरीक्रीम : मैरीक्रीम को अन्य आइसक्रीम की तरह ही पानी, शकर, मक्खन, अंडे, फ्लेवर्स और अन्य चीजों को मिलाकर बनाया गया है। इसे पाश्चुरीकृत कर शून्य से 20 डिग्री सेल्सियस कम तापमान पर जमाया जाता है। सही तरीके से स्टोर किए जाने पर यह साल भर सुरक्षित रखी जा सकती है।

द्विभास्कर कोपार 13-05-08