

# मीठा खाने की लालसा को कम करें

मीठे के जाल से कैसे बचें

क्या ब्राउन शुगर स्वास्थ्य के लिए अच्छी है?  
क्या शुगर के विकल्प स्वास्थ्यवर्धक होते हैं?  
चलिए चीनी कम करने के मिथकों पर  
साथ मिलकर चर्चा करें!



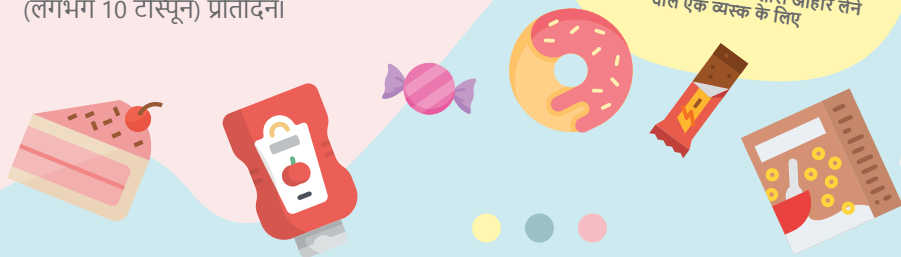
नमक और चीनी कम करने पर स्व-संवर्धन सीरीज़

शुगर सामान्य कार्बोहाइड्रेट (मोनो- और डाइ-सैकेराइड) हैं, जो ऊर्जा प्रदान करते हैं (1 ग्राम शर्करा 4 किलो कैलोरी प्रदान करती है)। शुगर-फ्री खाद्य पदार्थों से प्राप्त अतिरिक्त कैलोरीज अधिक वजन और मोटापे को बढ़ा सकती है, जिससे डायबिटीज और अन्य गैर-संचारी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

शुगर-फ्री में मोनो- और डाइ-सैकेराइड शामिल हैं, जिनको उत्पादक, बावर्ची या उपभोक्ता खाने और पीने की चीजों में मिलाते हैं, और शहद, सिरप, फलों के जूस और फलों के जूस के कॉन्सट्रेट में प्राकृतिक रूप से मौजूद शर्करा भी शामिल हैं। विभिन्न खाद्य पदार्थों में स्वाद या विशेष बनावट के लिए शर्करा को मिलाया जाता है। कुछ मिष्ठान जैसे **कैंडीज और केक** के अलावा, कुछ संसाधित खाद्यों जैसे कि **एनर्जी बार, सॉस, नाश्ते के सीरियल्स, सूखे मेवे और डिब्बाबंद फल** आदि में काफी मात्रा में शर्करा हो सकती है। कुछ **कम वसा वाले खाद्य पदार्थ** जैसे योगर्ट उत्पादों में बेहतर स्वाद देने के लिए उनके मूल संस्करण से अधिक शर्करा हो सकती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने गाइडलाइन जारी की है, जिसमें जनता को सलाह दी गई है कि वयस्क और बच्चे दोनों ही कुल ऊर्जा के सेवन से 10% से कम, शुगर-फ्री का सेवन करें, अर्थात् प्रतिदिन 2000-किलो कैलोरी आहार लेने वाले एक व्यस्क के लिए 50 ग्राम से कम शुगर-फ्री (लगभग 10 टीस्पून) प्रतिदिन।

**प्रतिदिन शुगर-फ्री का सेवन**  
**<50 ग्राम (लगभग 10 शुगर क्यूब्स)\***  
 \*प्रतिदिन 2000-किलो कैलोरी आहार लेने वाले एक व्यस्क के लिए



## पेय-पदार्थों में शर्करा का जाल

खाद्य सुरक्षा केंद्र द्वारा किये गए अध्ययन यह बताते हैं कि हांगकांग में शर्करा के सेवन का एक मुख्य स्रोत पेय-पदार्थ हैं, जिनमें शामिल हैं **सॉफ्ट ड्रिंक्स, चाय-वाले पेय, फल/सब्जियों वाले जूस और एनर्जी ड्रिंक्स**। यह जानने के लिए कि किसी पेय में अतिरिक्त शर्करा डाली गई है या नहीं, सबसे पहले पैकेज पर दी गई सामग्री की सूची को देखें। सभी सामग्रियों को वजन के अनुसार ऊपर से नीचे के क्रम में लिखा जाता है – जो सामग्री सबसे अधिक डाली गई है, उसे सबसे पहले लिखा जाता है और सबसे कम डाली गई सामग्री को सबसे नीचे लिखा जाता है। यदि “शुगर” शब्द के अलावा, निम्नलिखित में से कोई भी नाम सामग्री सूची में दिखते हैं, तो आप जान जायेंगे कि पेय में अतिरिक्त शर्करा है:

ब्राउन शुगर

ग्लूकोज/डेक्सट्रोज

फ्रुक्टोज

फलों का जूस कंसन्ट्रेट

उच्च फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप

शहद

इन्वर्ट शुगर

लैक्टोज

माल्टोज

गुड़

दानेदार शर्करा/सुक्रोज

सिरप

यहाँ तक कि कुछ उत्पाद जो “शर्करा शामिल नहीं है” दर्शाते हैं, उनमें भी निश्चित मात्रा में शर्करा हो सकती है, जैसे कि फल का जूस। इसलिए यदि आप अपने पेय में शामिल शर्करा की असली मात्रा के बारे में जानना चाहते हैं, तो आपको पैकेज पर दिए गए पोषण लेबल को देखना होगा। सूचीबद्ध पोषक तत्व पेय की “संदर्भ मात्रा” पर आधारित होता है, जिसको अक्सर या तो प्रति 100 मिलीलीटर या प्रति सर्विंग के रूप में दर्शाया जाता है। शर्करा की मात्रा को चेक करने से पहले पोषण लेबल पर संदर्भ मात्रा को देख लें।



शहर के भागदौड़ वाले जीवन में, बहुत से स्थानीय लोगों को अक्सर बाहर खाना खाने की आदत पड़ गई है, जिसमें, हालाँकि, कई तरह के आहार संबंधी नुकसान छिपे हुए होते हैं जैसे कि मीठे का अत्यधिक सेवन, स्वास्थ्य के लिए संभावित जोखिम पैदा करता है। जब भी रेस्टोरेंट में जाएँ या पहले से पैक किया हुआ भोजन खरीदें, तो शर्करा का सेवन कम करने के लिए निम्नलिखित सुझावों को ध्यान में रखें:

भोजन की सामग्री पर ध्यान दें और एक स्वस्थ आहार की नींव रखने के लिए कम वसा, कम चीनी और कम सोडियम वाला भोजन चुनें

प्राकृतिक खाद्य पदार्थ अधिक लें, लेकिन प्रोसेस्ड उत्पादों का सेवन कम करें

भोजन की मात्रा को लेकर सावधान रहें

पोषण लेबल पढ़ें

पहले से पैक खाद्य उत्पादों के लिए लेबल स्कीम "साल्ट/शुगर" में शामिल उत्पादों में से चुनें

EatSmart Restaurants का समर्थन करें  
([restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx](http://restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx))

बिना मक्खन के टोस्ट या सादा रोल्स/बन्स माँगें, बिना चीनी या कम दूध वाला पेय लें, सॉस को अलग से लें या फिर न ही लें, और दुबारा चीजें लिए जाने पर भी ध्यान रखें।

प्राकृतिक शर्करा वाले खाद्य पदार्थ जैसे कि फल और दूध का आनंद लेते रहें। ऐसे खाद्य पदार्थ कम खाएं जिनमें शर्करा डाली गई हो जैसे कि सॉफ्ट ड्रिंक्स, जूस, कैडीज, सूखे मेवे, केक, बिस्कुट और चॉकलेट, आदि।

जब भी खाना ऑर्डर करें या खरीदें, भोजन की मात्रा को लेकर सावधान रहें। यदि यह व्यक्तिगत सेवन की मात्रा से अधिक हो, तो दूसरों के साथ साझा करें या कम खाना ऑर्डर करें या खरीदें।

उत्पादों की सामग्री सूची और पोषण लेबल को पढ़ें और उनमें शर्करा की मात्रा की तुलना करें।

"कम नमक" और "कम शुगर" वाले उत्पादों को अधिक चुनें



स्वस्थ आहार के लिए "3 निम्नतम" व्यंजन चुनें, यानी निम्नतम वसा, शर्करा और नमक वाले व्यंजन।



## क्या निश्चित शर्करा स्वास्थ्यवर्धक होती हैं?

ऐसा कहा जाता है कि ब्राउन शुगर, डार्क ब्राउन शुगर, शहद और सिरप सफेद चीनी से अधिक स्वास्थ्यवर्धक हैं। जबकि, पोषण के मामले में ये सभी शर्कराएँ लगभग एक जैसी हैं, यानी अन्य बहुत कम पोषक तत्वों के साथ, 1 ग्राम शर्करा लगभग 4 किलो कैलोरी एनर्जी प्रदान करती है। हमारा शरीर संसाधित शर्करा (जैसे कि सफेद चीनी), सिरप और खाद्य पदार्थों में पाई जाने वाली प्राकृतिक शर्करा (जैसे कि शहद) का चयापचय समान रूप से करता है। किसी भी रूप में अत्यधिक शर्करा का सेवन अतिरिक्त एनर्जी प्रदान करेगा, इसलिए चाहें वह ब्राउन शुगर हो, शहद हो, सिरप हो या सफेद चीनी, इन्हें सीमित मात्रा में ही लें।



# शुगर के विकल्प – दोस्त या दुश्मन!

पिछले कुछ दशकों से बिना शुगर वाले स्वीटनर्स (या NSS, जिन्हें सामान्य तौर पर शुगर के विकल्प के रूप में जाना जाता है) का उपयोग बढ़ता जा रहा है। टेबल-टॉप स्वीटनर्स के रूप में उपयोग किये जाने के अलावा, अब ये कई तरह के खाद्य और पेय पदार्थों जैसे कि सॉफ्ट ड्रिंक्स, कैंडीज, च्युइंग गम, योगर्ट और मिठाईयों आदि की सामान्य सामग्री बन गए हैं।

NSS जैसे कि एसपारटेम, एसेसल्फेम, और सुक्रालोज, कम-कैलोरी या कैलोरी-मुक्त रसायनिक पदार्थ हैं जो खाद्य उद्योग द्वारा खाने और पीने की चीजों को मीठा करने के लिए शर्करा की जगह व्यापक तौर पर उपयोग किये जाते हैं। कम ऊर्जा सामग्री वाले ऐसे खाने और पीने वाले पदार्थ वजन पर नज़र रखने वालों को आकर्षक लग सकते हैं। उदाहरण के लिए, 1 ग्राम एसपारटेम 200 ग्राम सुक्रोज की जगह ले सकता है, जोकि सुक्रोज से 800 किलो कैलोरी ऊर्जा की बजाए 4 किलो कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है।

हालाँकि, यह भी प्रमाण मिले हैं कि NSS का उपयोग करने वाले लोग सोचते हैं कि उन्होंने कम कैलोरी का सेवन किया है और वे अन्य खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करते हैं, इस तरह कैलोरी की कमी को दूसरे स्त्रोतों के माध्यम से पूरा किया जाता है। NSS के अक्सर इस्तेमाल से शुगर रिसेप्टर्स की अति-उत्तेजना लोगों को मिठास को कैलोरी की मात्रा के साथ जोड़ने से रोक सकती है। परिणामस्वरूप, वे अधिक मीठा खाने के इच्छुक हो सकते हैं और अपना वजन बढ़ा सकते हैं।

WHO शरीर के वजन को नियंत्रित करने या गैर-संचारी बीमारियों के जोखिम को घटाने के लिए NSS को ना लेने की सिफारिश करता है। यह एक योजनाबद्ध समीक्षा के नतीजों पर आधारित है जो यह सुझाव देता है कि NSS के उपयोग से कोई दीर्घकालिक लाभ नहीं मिलता, बल्कि NSS के लंबे समय तक इस्तेमाल से संभावी अनचाहे प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि वयस्कों या बच्चों में शरीर की वसा का घटना, और वयस्कों में टाइप 2 डायबिटीज, हृदय संबंधी बीमारी और मृत्यु दर का जोखिम बढ़ जाना। यह सशर्त सिफारिश पहले से डायबिटीज से पीड़ित व्यक्तियों को छोड़कर सभी लोगों पर लागू होती है। लोगों को अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए, जीवन की शुरुआत से ही अपने खाने में मिठास को पूरी तरह से कम कर देना चाहिए।

ध्यान दें: **फेनिलकेटोनुरिया (PKU)** नामक आनुवांशिक बीमारी से पीड़ित मरीजों को एसपारटेम का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि वे अमीनो एसिड फेनिलएलनिन को प्रभावी ढंग से नहीं तोड़ सकते हैं, जो फिर संभावी रूप से हानिकारक स्तर तक जमा हो जाता है, जिससे मस्तिष्क को गंभीर क्षति हो सकती है। जो लोग विशेष स्वीटनर्स के प्रति संवेदनशील होते हैं, उनको सलाह दी जाती है कि वे उनकी उपस्थिति का पता लगाने के लिए सामग्री-सूची की जाँच करें और उनसे बचें।

## निष्कर्ष:

स्वस्थ जीवन शैली जीने का एक बेहतर तरीका यह है कि **कम शर्करा वाले, बिना शर्करा वाले या बिना स्वीटनर्स वाले** खाद्य और पेय पदार्थों का चयन किया जाए। उपभोक्ता सूचित विकल्प बनाने के लिए पहले से पैक किए खाद्य पदार्थों पर लगे खाद्य **लेबल** देख सकते हैं। अपने आहार में कम शर्करा और कम स्वीटनर्स वाले पदार्थ लेने के लिए उद्योग और जनता के साझे प्रयासों की आवश्यकता होती है। खाद्य व्यापार को धीरे-धीरे कम शर्करा और **कम** स्वीटनर्स वाले पदार्थों का उपयोग करके खाद्य पदार्थों में स्वीटनर्स को घटाने के लिए उत्साहित किया जाता है, ताकि जनता धीरे धीरे हल्के **स्वाद** को अपना सके और अंत में अपने आहार की आदतों को बदल सके।