चीनी बेहतर या फिर शुगर फ्री?

बहुत से लोग खान-पान में चीनी की मात्रा कम करने के लिए शुगर फ्री का इस्तेमाल करते हैं। ज्यादातर लोग मानते हैं कि इससे उन्हें डायबिटीज नहीं होगा और चीनी के सेवन से मिलने वाली आतिरिक्त कैलोरीज से भी बच जाएंगे। अब सवाल उठता है कि वास्तव में किसका सेवन ज्यादा सही है, शुगर फ्री का या शुगर का?

न्यूट्रिशनिस्ट कविता देवगन कहती हैं कि शुगर फ्री आर्टिफिशियल स्वीटनर्स होते हैं। इनके बारे में दावा किया जाता है कि ये कैलोरी फ्री होते हैं। डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के लिए चीनी का बेहतरीन विकल्प होते हैं और प्राकृतिक उत्पादों से बनाए जाते हैं। अगर आप ध्यान से शुगर फ्री की पैकिंग देखेंगे, तो उसके लेबल पर आपको एस्पार्टेम, सैकरिन, सुक्रोज और रेबियाना जैसे पदार्थों के नाम लिखे हुए दिखाई देंगे। जिन आर्टिफिशियल स्वीटनर्स को आप स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद समझकर हजम किए जा रहे हैं, वास्तव में वे चीनी से कहीं ज्यादा खतरनाक हैं। भले ही इन पदार्थों को प्राकृतिक उत्पादों के सम्मिश्रण से बनाया जाता है, लेकिन आपके मुंह तक पहुंचने से पहले ये उतपाद किसी न किसी प्रकार की रासायनिक प्रक्रिया से जरूर गुजरते हैं। हालांकि शुगर फ्री उत्पादों के बारे में किए गए शोधों की संख्या सीमित है, लेकिन अब तक किए गए लगभग सभी शोधों में यही बात सामने आई है कि केमिकली ट्रीटेड आर्टिफिशियल स्वीटनर्स के नकारात्मक प्रभाव आपके पेट से लेकर ब्लड शुगर और कुछ खास प्रकार के कैंसर से भी जुड़े हैं। 2006 में हुए एक सर्वे के मुताबिक, अमेरिका में 60 प्रतिशत से ज्यादा महिलाएं हर रोज आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल करती हैं, जबकि 50 प्रतिशत डाइट सोडा पीती हैं। रिपोर्ट में कहा गया कि इन उत्पादों मे कैलोरीज न के बराबर होने का दावा किया गया, लेकिन इनसे किसी को फायदा होने का भी कोई केस दर्ज नहीं किया गया। वहीं लंबे समय तक उपयोग करने के बाद भविष्य में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों के रूप में इनके परिणाम मिलने की कई संभावनाएं हैं। दूसरी ओर शुगर फ्री उत्पाद वजन घटाने में मदद करते हैं। इस धारणा के विपरीत, मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल की एक रिसर्च के अनुसार, शुगर फ्री उत्पाद पतले होने में बिल्कुल भी मदद नहीं करते। यह शोध हाल ही में अप्लाइड फिजियोलॉजी, न्यूट्रीशन एंड मेटाबॉलिज्म पत्रिका में प्रकाशित किया गया है। ऐसे में बेहतर यही है कि कम मात्रा में सामान्य चीनी का इस्तेमाल किया जाए। यदि शुगर फ्री लेते हैं, तो बेहद कम मात्रा में लें।

चाय या हलवे में चीनी न हो, तो मजा नहीं आता। अधिकतर लोगों को ज्यादा मीठा खाने की आदत होती है। ऐसे में वे बिना सोचे-समझे मीठे में कुछ भी खाते हैं। जबकि कई लोग चीनी से इतना परहेज करते हैं, कि उन्हें शुगर फ्री ही भाता है।