

संडे नवभारत टाइम्स। नई दिल्ली, 1 जून 2014

विविधा

दूध...क्या खूब

आज वर्ल्ड
मिल्क डे

मिथ मंथन

अस्थिमा के मरीज करें दूध से परहेज इसे सही नहीं कहा जा सकता। इस बारे में कोई साइंटिफिक सबूत नहीं है कि दूध पीने से बलगम ज्यादा बनने लगता है या अस्थिमा के मरीजों को दिक्कत होती है।

गाय/भैंस के दूध जितना अच्छा नहीं है सोयामिल्क डॉ. रोमेल टिक्कू, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, मैक्स के मुताबिक सोयामिल्क में भी गाय या भैंस के दूध की तरह तमाम फायदेमंद पोषक तत्व होते हैं, जैसे कि कैल्शियम, विटामिन डी और प्रोटीन। सोयामिल्क का फायदा यह है कि इसमें कॉलेस्ट्रॉल या सैचुरेटेड फैट नहीं होता, जबकि गाय/भैंस के दूध में ये पाए जाते हैं।

टॉड दूध फुल क्रीम दूध जैसा बढ़िया नहीं होता स्किम्ड मिल्क में एक फोसदी से भी कम फैट होता है। पांच साल से बड़े बच्चे इसे आराम से पी सकते हैं। इसमें विटामिन ए और डी ऊपर से डाले जाते हैं ताकि फैट निकालने के दौरान घटने वाले विटामिन्स की पूर्ति हो सके।

फ्लेवर्ड मिल्क सामान्य दूध जितना अच्छा नहीं फ्लेवर्ड मिल्क में भी आम दूध की तरह की तमाम न्यूट्रिएंट होते हैं। बच्चे इसे आराम से पी सकते हैं। हालांकि चीनी की मात्रा ज्यादा होने की वजह से फिजिकली ज्यादा एक्टिव न रहनेवाले लोग इसे कम पीएं तो अच्छा है।

जितना चाहे, दूध पी सकते हैं मानसी चौधरी, सीनियर डाइटीशियन, फोर्टिस हॉस्पिटल का कहना है कि जरूरत से ज्यादा दूध पीने से शरीर में आयरन की कमी हो सकती है। दरअसल, शरीर के कैल्शियम आयरन सोखने के प्रोसेस में रुकावट डालता है। बच्चे अगर दूध ज्यादा पीते हैं तो उनका वजन कम रह जाता है क्योंकि दूध से पेट भरने के बाद वे पूरा खाना नहीं खा पाते। साथ ही, दूध के प्रोटीन रिच होने के कारण भूख भी कम लगती है।

दूध बच्चों ही नहीं, बड़ों के लिए भी जरूरी है। दूध से जुड़े कई मिथ हैं, जिन्हें खत्म किया जाना चाहिए। साथ ही, यह भी जानना चाहिए कि किस उम्र में कितना दूध पीना चाहिए। दूध से जुड़ी ऐसी ही तमाम जानकारियां दे रही हैं **प्रियंका सिंह** :

कंप्लीट फूड है दूध

■ एक्सपर्ट्स के मुताबिक दूध एक कंप्लीट फूड है। एम्स में सेंटर फॉर कम्युनिटी मेडिसिन के अडिशनल प्रोफेसर डॉ. संजय के. राय के मुताबिक सिर्फ दूध और अंडा ही ऐसे फूड आइटम हैं, जो कंप्लीट हैं। दूध में सारे जरूरी प्रोटीन और अमीनो एसिड्स पाए जाते हैं। दूध में बस आयरन और विटामिन सी कम पाया जाता है। बाकी इसमें सारे विटामिन्स भरपूर मिलते हैं, इसलिए दूध जरूर पीना चाहिए।

■ गाय और भैंस के दूध के मुकाबले पैकेट वाला दूध बेहतर है क्योंकि गाय/भैंस के दूध में मिलावट की गुंजाइश होती है। हां, अगर अपने सामने दूध निकलवा कर लेते हैं तो गाय/भैंस का दूध लेने में कोई खराबी नहीं है।

■ भैंस के दूध में गाय के दूध के मुकाबले ज्यादा फैट होता है। गाय के 100 मिली दूध में करीब 65-70 कैलरी होती हैं और मां के दूध में भी करीब इतनी ही कैलरी होती हैं। लेकिन भैंस के 100 मिली दूध में 117 कैलरी होती हैं। गाय के दूध में फैट भी कम होता है पर कॉलेस्ट्रॉल भैंस के दूध से ज्यादा होता है। जिन्हें मोटापे की समस्या है, उन्हें भैंस के दूध से परहेज करना चाहिए और

कॉलेस्ट्रॉल के मरीजों को गाय के दूध से।

■ अडल्ट्स को फुल क्रीम के बजाय डबल टॉड या स्किम्ड मिल्क पीना चाहिए। एक गिलास फुल क्रीम दूध में 146 कैलरी और 7-8 फीसदी फैट, टॉड में 102 कैलरी और स्किम्ड मिल्क में 83 कैलरी और जीरो फैट होता है।

■ 6 महीने तक के बच्चों को मां का दूध ही देना चाहिए। 6 महीने से 1 साल तक मदर मिल्क के साथ फॉर्म्युला मिल्क दें। 1 साल के बाद पैकेट वाला फुल क्रीम दूध दे सकते हैं। कई लोग इनके लिए गाय के दूध को इनके लिए बेहतर मानते हैं, जोकि सही नहीं है। 1 से 2 साल के बच्चों को ब्रेन के बेहतर विकास के लिए ज्यादा फैट वाली डाइट की जरूरत होती है, इसलिए फुल क्रीम मिल्क देना चाहिए। एक्टिव टीन एजर्स को रोजाना करीब 3000 कैलरी की जरूरत होती है। इन्हें 4 कप तक दूध/दूध से बनी चीजें दे सकते हैं।

■ ट्रेडो पैक दूध की क्वॉलिटी बाकी दूध से बेहतर नहीं होती। बस, पैकिंग का फर्क है। यह सच है कि इस पैकिंग में दूध लंबे वक्त तक खराब नहीं होता, लेकिन यह गलत है कि ट्रेडो पैक दूध दूसरे दूध से बेहतर है।

