

# स्वास्थ्य

(पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम) की तकलीफ से परेशान महिलाओं को भी व्हाइट शुगर से दूर रहने को कहा जाता है।  
सवाल यह भी उठ सकता है कि आखिर व्हाइट शुगर के लिए

इतनी दुश्मनी क्यों? दरअसल, व्हाइट शुगर को सल्फर डाइऑक्साइड, कैल्शियम हाइड्रोक्लोराइड और फॉस्फोरिक एसिड से प्रोसेस किया जाता है। इन तीन केमिकल्स में से शुरू के दो केमिकल इस्तेमाल किए जाते हैं, वे कैंसर के खतरे को बढ़ाने वाले होते हैं। इसलिए सबसे बेहतर यही

पर बेचा गया। तो खरीदने से पहले ये सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि वह वाकई ब्राउन शुगर ही हो, नकली ब्राउन शुगर नहीं।

**गुड़ है सबसे बेहतर विकल्प**  
गुड़ को शुगर का बगैर रिफाइन और बिना प्रोसेस

## सफेद शक्कर है सेहत के लिए हानिकारक

घरों में सबसे ज्यादा प्रचलित शक्कर है, 'व्हाइट शुगर'। जिसे टेबल शुगर भी कहते हैं। गन्ने के रस से प्रोसेस करके शुगर को बनाया जाता है। जो शुगर जितनी ज्यादा रिफाइन और प्रोसेस होगी, वह उतनी ही सफेद होगी। लेकिन साथ ही उतनी नुकसानदायक भी। सफेद, चमचमाती शक्कर बहुत ज्यादा रिफाइन, प्रोसेस और ब्लीच की हुई होती है। इसी वजह से उसे आकर्षक रंग और टेक्सचर मिलता है। लेकिन यही सफेद, चमचमाती शक्कर सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदायक भी होती है। इतना नुकसान और कोई फूड नहीं पहुंचाता, जितना कि सफेद रंग की शक्कर पहुंचाती है। फूले हुए पेट या तौंद के लिए यह सफेद शक्कर ही सबसे ज्यादा जिम्मेदार है। डायबिटीज के रोगियों के अलावा पीसीओडी



**मीठे पदार्थ हमारी जिंदगी में नए शैतान के रूप में सामने आ रहे हैं। डॉक्टर्स से लेकर न्यूट्रीशनिस्ट तक सभी आगाह कर रहे हैं कि हम अपनी डाइट में जितना संभव हो सके, शुगरी पदार्थों का सेवन कम से कम करें। सवाल यह है कि क्या सभी तरह की शक्कर सेहत के लिए खराब होती हैं? और अगर इसका जवाब हाँ है तो फिर विकल्प क्या है?**



है कि हम सफेद, चमकीली और बड़े दाने की शक्कर को पूरी तरह से अवाइड करें।

### तो फिर क्या खाएं?

क्या व्हाइट शुगर का ऑप्शन ब्राउन शुगर हो सकता है? आइए पहले इस शुगर के बारे में जान लते हैं। इस शुगर को थोड़ा कम प्रोसेस किया जाता है और इसलिए उसका रंग ब्राउन होता है। इसमें थोड़ी सी मात्रा में कैल्शियम और मैग्नीशियम भी होते हैं। इसलिए यह व्हाइट शुगर से थोड़ी बेहतर है। लेकिन सेहत के लिए इतनी भी अच्छी नहीं है कि हम बगैर किसी चिंता के मनचाही मात्रा में इसे खा सकें। इसमें कैल्शियम और मैग्नीशियम की थोड़ी मात्रा के अलावा और कुछ भी पोषक तत्व नहीं होते। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी बहुत हाई होता है। यानी इसका अधिक सेवन डायबिटीज के मरीजों के लिए तो घातक है ही, सामान्य लोगों को भी यह मोटा कर सकता है। इसलिए ब्राउन शुगर, व्हाइट शुगर का एक ऑप्शन तो हो सकती है, लेकिन इसे भी जितना कम से कम खाएंगे, उतना बेहतर रहेगा। कई बार ऐसे मामले भी सामने आए हैं कि जिसमें व्हाइट शुगर को ही ब्राउन कलर करके ब्राउन शुगर के नाम



किया हुआ प्रकार मान सकते हैं। इसका रंग गोल्डन ब्राउन से लेकर, गहरा ब्राउन तक कुछ भी हो सकता है। यह उस गन्ने की गुणवत्ता पर निर्भर करता है, जिसके रस से गुड़ बनाया जाता है। इसके बारे में पारंपरिक धारणा यही है कि इसे खाने से तत्काल ऊर्जा मिलती है। भोजन के बाद इसका एक टुकड़ा खाने से यह पाचन रसों का स्राव करके भोजन को पचाने में मददगार होता है। इसके अलावा गुड़ में सभी लाभदायक मिनरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम और कैल्शियम आदि पर्याप्त मात्रा में होते हैं। इसलिए अगर आपको मीठे का इस्तेमाल करना ही है तो व्हाइट शुगर और ब्राउन शुगर की जगह गुड़ का ही करें। लेकिन यहाँ भी डायबिटीज के मरीजों को कोई छूट नहीं है। उन्हें गुड़ भी उतना ही नुकसान कर सकता है, जितना नुकसान ये दोनों तरह की शुगर पहुंचा सकती हैं।

डॉ. शिखा शर्मा



**मुरादाबाद-उ.प्र.**। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में पंचायती राज राज्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह चौधरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आशा।



**रूरा-उ.प्र.**। श्रीमति संतोष यादव को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात उनके साथ ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. मनोज, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. राधा तथा भाजपा जिला मंत्री रचना त्रिपाठी।



**सोनीपत-से.15(हरियाणा)**। डिप्टी कलेक्टर डॉ. अंशज सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रमोद बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता बहन तथा अन्य।



**पटना-कंकड़वाग।** विजय कुमार चौधरी, सीकर, बिहार विधान सभा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात आध्यात्मिक चर्चा करते हुए ब्र.कु. काजल तथा ब्र.कु. ज्योत्सना।



**उदयपुर-राज.**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा स्पेक्ट्रम होटल में रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. रीटा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**वहल-हरियाणा।** श्री अलख आश्रम के महंत विकास गिरी जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शकुन्तला। साथ हैं ब्र.कु. पूनम।



**तोशाम-हरियाणा।** भारतीय जनता पार्टी के निगरानी समिति के अध्यक्ष रविन्द्र बापोड़ा को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू।



**कुरुक्षेत्र-हरियाणा।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में अजंता कॉलेज के प्रिन्सिपल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरोज।



**भरतपुर-राज.**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा केन्द्रीय कारागार सेवर जेल में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए नदबई उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संतोष बहन, ब्र.कु. प्रवीण बहन तथा ब्र.कु. सुनीता। इस अवसर पर उपस्थित रहे ब्र.कु. भरत, जेलर राजवीर पूनिया तथा भरतपुर केन्द्रीय कारागृह के जेलर हरप्रसाद जी।