परफैक्ट अंडा –परफैक्ट झूठ

––श्रीमती मेनका गांधी

कुछ समय पहले नेशनल एग कोआर्डिनेशन कमेटी (एनईजीसी) ने इस बात पर जोर दिया था कि देश में बच्चों को दिए जा रहे मिड –डे मील (दोपहर भोजन) में रोज एक अंडा शामिल होना चाहिए! महाराष्ट्र ऐसा पहला राज्य है जिसने इस प्रस्ताव से सहमति जताई है! मेरे दिमाग में इस फैसले को लेकर कोई शक नहीं है कि यह पैसे की माया है! एनीजीसी अंडा विक्रेताओं की व्यापारिक सहयोगी है और व्यापार को बढ़ाने के लिए अपने सारे हथकंडे अपना रहे हैं! जोर–शोर से प्रचारित किया जा रहा है कि अंडा परफैक्ट फूड है और विश्व स्वास्थ्य सगंठन ने भी इसे मान्यता दी है, लेकिन यह सब सिवाय झूठ के कुछ भी नहीं!

यही समय है कि आपको खाने और प्रचारित करने से पहले अंडे के बारे में सच्चाई पता होना चाहिए!

अंडा खाना भारतिय संस्कृति का हिस्सा नहीं है! इसका चलन पिछली शताब्दी मे शुरू हुआ! 1950 तक भरत में अंडो की सलाना खपत 50 लाख थी जो 1993 तक बढ़कर कई गुना हो गई! इतनी बढ़ोतरी सिर्फ विज्ञापनों के कारण हुई है! अंडो को एक हेल्थ फूड के रूप में प्रचारित किया जा रहा है! ऐसा बताया जा रहा है कि यह प्राकृतिक आहार है जिसमें प्रिजर्वेटिव या कोई अन्य मिलावट नहीं है! नेशनल एग कोआर्डिनेशन कमेटी पोल्ट्री उघोग की शीर्ष संस्था है! यह विज्ञापनों में अंडे की तरफदारी करते हुए प्रचारित कर रही है कि अंडा एक मल्टीविटामिन कैप्सूल (विटामिन ए,बी और डी) है! बढ़ते बच्चों के लिए यह प्रोटीन का श्रेष्ठ विकल्प है! यह ब्रेन फूड भी है,जो मांसपेशियोंके विकास के लिए भरपूर खनिज उपलब्ध कराता है! यानी एक तरह से कम्प्लीट फूड है अंडा, ऐसा हर माध्यम से स्थापित करने की कोशिशें की जा रही हैं!

कुछ दिनों पहले मैंने साठ के दशक की एक हिंदी फिल्म देखी जिसमें एक दुल्हे को सुहागरात के समय अपनी ताकत बनाए रखने के लिए 6 उबले हुए अंडे खाने की सलाह दी गई थी! वाकई, इससे बढ़िया और झूठ क्या होगा!

सबसे प्रमुख और जरूरी बात मैं आपको बता दूं कि किसी भी तरह के खाने और हमारे शरीर की विशेष क्रियाविधि में कोई सीधा संबंध नहीं होता! इसलिए अंडे को दिमाग,मांसपेशियों, आंखों और अन्य महत्वपूर्ण अंगो के लिए श्रेष्ठ नहीं बताया जा सकता! तो फिर वैज्ञानिक सत्य क्या है?

एक अंडे का वजन करीब 100 ग्राम होता है और इससे 170 कैलोरी ऊर्जा मिलती है!इसमें 13.6 प्रतिशत प्रोटीन व 13.3 प्रतिशत सैचुरेटेड फैट होता है! किसी भी तरह की 100 ग्राम दाल में 24 प्रतिशत प्रोटीन की दृष्टि से अंडा पूर्णतः कमजोर है, हां चर्बी बढ़ाने के लिए अच्छा है!

विटामिन–ए : एक अंडे में करीब 1200 आई.यू (इंटरनेश्नल यूनिट) विटामिन होता है! वहीं सहजना (सुरजने) की कुछ पत्तियों से अपको 8 से 10हजार यूनिट विटमिन–ए मिल जाता है! एक और मजेदार बात है कि सब्जी खरीदते समय अक्सर मुफ्त में मिलने वाले धनिया की पत्तियों में 10–12 हजार यूनिट विटमिन–ए होता है! जब आपकी हरी सब्जियों में अंडे से दस गुना ज्यादा विटामिन मौजूद है तो फिर उनसे परहेज क्यों?

विटामिन–बी : अंडे में नहीं के बराबर विटामिन बी (कॉम्लेक्स 1से 12) पाया जाता है! सभी तरह के विटामिन–बी अनाज और सब्जियों में पाए जाते है! एक अंडे से कहीं ज्यादा विटामिन बी तो एक डोसा या इडली से मिल जाता है!

विटामिन–डी : यह एक ऐसा विटामिन है जिसके लिए आप पैसे चुकाना पसंद करते है जबकि यह तो शरीर में प्राकृतिक रूप से बनता है! सूरज की रोशनी से हमारा शरीर विटामिन–डी का संश्लेषण खुद ही कर लेता है! यदि आप इसे सप्लीमेंट्स के जरिए अधिकता से लेकर शरीर में डाल रहे है तो समझिए पैसा बर्बाद कर रहे है! शरीर में इस विटामिन की अधिकता होने पर यह मूत्र मार्ग से किडनी द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है! लेकिन इस प्रक्रिया मे किडनी और मूत्राशय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है जिससे उनमें पथरी (स्टोन) भी हो सकता है!

कार्बोहाइड्रेट खाद्य पदार्थो का वह जरूरी तत्व है जो ऊर्जा पैदा करता है! अंडे में कार्बोहाइड्रेट नगण्य होता है, केवल वसा होती है! **फाइबर** या रेशे पाचन के लिए अत्यंत जरूरी है! अंडे में फाइबर जरा भी नहीं होते!

विटामिन प्रोटीन और अन्य जरूरी तत्वों की बात बहुत हुई, अब मैं आपको अंडे के विज्ञापनदाताओं की उन चलबाजियों से रू–ब–रू कराने जा रही हूं जो विरोधीभासी हैं! कभी आपने सोचा है कि एक अंडे में आपको वास्तविक रूप में क्या मिलता

है!

100 ग्राम वजन के एक अंडे से 450–500 मिग्रा. कोलेस्ट्रॉल मिलता है जो ह्रदय रोग, ह्रदयघात और स्ट्रोक का कारण बनता है! एक अंडा आपके खून में 5 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल की अतिरिक्त वृद्धि करता है! जब कोलेस्ट्रॉल का स्तर 200 मि.ग्रा. से अधिक हो जाता है तो आपके दिल पर संकट आना शुरू हो जाते है! अंडे में मेलनोइन नामक एक एमीनो अम्ल होता है! **यह अम्ल विटमिन–बी को नष्ट कर हृदय रोगों को बाढ़ाने का कारक माना जाता है!**

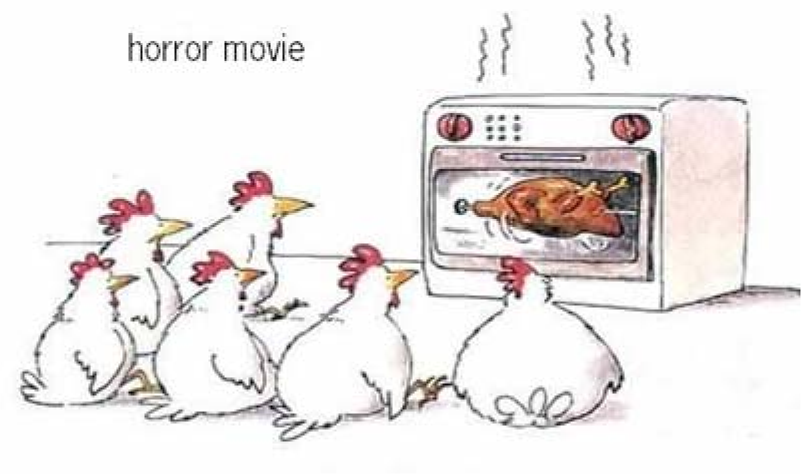
हर अंडे की बाहरी सतह (शेल) पर 25 से 30 हजार अतिसूक्ष्म छिद्र होते हैं! इन माइक्रोस्कोपीक छिद्रों के जरिए अंदर स्थित भ्रूण ऑक्सीजन लेता है! यदि अंडा 30 डिग्री तपमान से अधिक पर रखा जाए तो इन छिद्रों से कीटाणुओं को संक्रमण हो जाता है! इसका सीधा मतलब यह है कि अंडे को 24 घंटे के बाद खाना सेहत खराब करना है! आपको क्या पता जिस दुकान से आपने अंडा खरीदा है वहाँ वह कितने दिनों से खुला रखा था?

एक बहुत ही खास बात यह है कि अंडे का पीत (पीला भाग) जो कि बड़ा ताकतवर माना जाता है, असल में एक रासायनिक डाई की उपज होता है! मुर्गियां तब तक ऐसा पीत पैदा नहीं कर सकतीं जब तक उन्हें सूरज की रोशनी में खुला छोडकर क्लोरोफिल युक्त दाना न खाने दिया जाए! हमारे देश में अंडे ऐसे पैदा किए ही नहीं जाते! हमारे यहां तो मुर्गियों को छोटे–छोटे अंधेरे डिब्बों में बंद कर कृत्रिम दाना चुगाकर उनसे अंडे पैदा किए जाते हैं!

आपको पता होना चाहिए कि मुर्गियों से हर रोज एक से ज्यादा अंडे पाने के लिए उन्हें हार्मोंस दिए जाते हैं, उन्हें जिंदा रखने के लिए एंटीबॉडीज़ दिए जाते हैं! उनके दाने में कार्डबोर्ड का कचरा और नर पक्षी शरीर के छोटे–छोटे टुकड़े भी मिलाए जाते है! जैसे एक गर्भवती माँ के खान–पान का सीधा असर उसके बच्चे पर दिखाई देता है, उसी तरह दाने से यह रासायनिक जहर अंडे में जमा हो जाते है!

प्रमाण के रूप में पोल्ट्री फार्म में अधिकता से प्रयोग किया जाने वाला जेन्टामाइसिन रसायन अंडो में भी पाया जाता है! यह नेफ्रोटॉक्सिन रसायन है जो इंसानी किडनी को नष्ट कर सकता है! तो आजकल की माँए क्या अपने लाडलों को एन्टीबॉयोटिक्स, हार्मोंस, डाई, और ट्रेंक्वलाइजर्स की खुराक नहीं दे रही और तो और वे इन सबके लिए अच्छा–खासा पैसा भी चुका रही है! **(अहा जिंदगी से साभार)**

आपने इस प्रकार की नारकीय कष्टकारक जीवन के बारे में सोचा है ? जहाँ 1 x 1 के छोटे से पिंजरो में 365 दिनों तक आपके पेट की आग शांत करने के लिए स्वयं का जीवन मजबूरन त्यागना पड़ता है !! जिस पिंजरे में एक भी नहीं रह सकता उसमें 2 या 3 मुर्गीयां रखी जाती है !


horror movie