

पानी पीने का सही प्रकार क्या है? कृपया चीनी नहीं!

जैसे-जैसे वैश्विक आबादी अधिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होती जा रही है, वाणिज्यिक पेय उद्योग स्वस्थ खेल पेय, विटामिन पानी, कैफीन, खनिज पानी के साथ ऊर्जा पेय और क्षारीय पानी के लेबल के तहत चीनी पेय की एक विस्तृत और विविधता वाली शर्करा पेय बनाने के प्रति अग्रसर है। ये सूची अंतहीन हो रही है।

विशिष्ट पेय की एक विस्तृत सरणी की उपलब्धता ने लोगों को इस की उपयोगिता, स्वस्थ या आवश्यकता पर भ्रमित करती है। निस्संदेह, एक सुडोल रोग-मुक्त शरीर रखने और पैसे बचाने के लिए एक समझदार दृष्टिकोण सादे स्वच्छ पेयजल के साथ रहना है। मल्टीबिलियन डॉलर की कमर्शियल ड्रिंक कंपनियों निश्चित रूप से अधिक बिक्री बढ़ाने की रुचि से हर साल लाखों डॉलर खर्च करते हैं और अपने सैकड़ों महंगे विशेष पेय का प्रचार करते हैं।

सुरक्षित और समझदार विकल्प बनाने में सक्षम होने के लिए विभिन्न पेय का कार्यशील ज्ञान होना ज़रूरी है। निस्संदेह, सादा पानी हमेशा पसंदीदा पेय है।

1. सुगन्धित वाणिज्यिक शीतल पेय। मीठी सोडा, कोला पेय, स्पोर्ट्स ड्रिंक, कैफीन युक्त शर्करा युक्त ऊर्जा पेय तीन प्रकार के मिठास का उपयोग करते हैं, जिनमें से कोई भी स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त नहीं है, और कुछ अन्य की तुलना में खराब हैं:

- गन्ने से बनी नियमित चीनी।
- उच्च फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप (HFCS) - कॉर्न स्टार्च के रासायनिक प्रसंस्करण से निर्मित, HFCS फ्रुक्टोज से भरपूर होता है। फ्रुक्टोज की अधिकता से फैटी लीवर और इंसुलिन प्रतिरोध पैदा होता है। इन स्थितियों में मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, पीसीओएस (युवा महिलाओं का पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज), उच्च रक्त दबाव, और हृदय रोग जैसे अधिकांश आधुनिक भोजन और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां हैं।
- कृत्रिम मिठास (आहार पेय और शून्य कैलोरी पेय) - मोटापे के नए आगामी महामारी को रोकने के लिए 1970 के दशक में शून्य-कैलोरी आहार पेय पेश किए गए थे। दुर्भाग्य से, मोटापे के मामलों की संख्या कम होने के बजाय कई गुना बढ़ गई। इसलिए शून्य-कैलोरी पेय अभियान अपेक्षित रूप से विफल रहा। कृत्रिम मिठास नियमित चीनी की तुलना में 200-300 गुना अधिक

मीठी होती है और शरीर और ज्यादा मिठास की मांग करता है और वह मिठास की भावना को व्यसनी बनाती है। 2018 में, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सलाहकार समिति ने कृत्रिम मिठास की सुरक्षा और भोजन और जीवन शैली के रोगों के कारण में उनकी भूमिका का निर्धारण करने के लिए और अधिक शोध की सिफारिश की है।

वैश्विक स्तर पर, पेय उद्योग के बड़े पैमाने पर बहु-मिलियन डॉलर के विपणन अभियानों के कारण वाणिज्यिक पेय पदार्थों की खपत में नाटकीय रूप से वृद्धि हुई है। चिकित्सा विज्ञान ने स्पष्ट रूप से मोटापे, इसके संबंधित रोगों और वाणिज्यिक शीतल पेय की खपत के बीच एक सकारात्मक जोड़ (संबंध) दिखाया है। वर्तमान में, दुनिया भर की सरकारों द्वारा शीतल पेय उद्योग के खिलाफ अत्यधिक दृश्यमान सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति के प्रयास किए जा रहे हैं। ब्रिटेन, फ्रांस और संयुक्त राज्य अमेरिका के कुछ राज्यों ने स्कूलों में शीतल पेय की बिक्री पर प्रतिबंध लगा दिया है। वाणिज्यिक पेय उद्योग बड़े पैमाने पर मीडिया अभियानों द्वारा विश्व स्तर पर लड़ रहा है। वाणिज्यिक शर्करा पेय की समस्या को दूर करने का एकमात्र तरीका है मूलभूत सार्वजनिक शिक्षा अभियान से जनता में जागरूकता लाना।

2. फलों का रस। आम धारणा के विपरीत, औसत मानव के लिए 100% ताजा फलों का रस एक स्वस्थ पेय नहीं है। जो खाने में असमर्थ है, उनके लिए ये एक उत्कृष्ट पूरक पेय है। फलों का रस न्यूनतम या बिना फाइबर वाले फ्रुक्टोज शुगर युक्त होता है, जो तेजी से 2-3 मिनट में पूरा हो जाता है। अधिक मात्रा में फ्रुक्टोज शुगर का सेवन करने से फैटी लिवर और इंसुलिन प्रतिरोध होता है, जो मोटापे और संबंधित बीमारियों के मूल कारण हैं।

1. कार्बोनेटेड पानी / स्पार्कलिंग या फ़िज़ी पानी। शर्करा सोडा के विकल्प में कार्बोनेटेड पानी का ताज़ा और सुगंधित संस्करण लोकप्रिय हो रहा है। इस में दबाव के तहत, पानी के माध्यम से कार्बन डाइऑक्साइड को संक्रमित करने के लिए कार्बोनेशन प्रक्रिया का उपयोग होता है जो एक छोटी मशीन से पूरी हो सकती है। कार्बोनेशन मशीन के घरेलू संस्करण उचित मूल्य पर उपलब्ध हैं। कार्बोनेशन निस्संदेह वाणिज्यिक शर्करा सोडा का बहुत सस्ता विकल्प है।

कार्बोनेटेड पानी थोड़ा अम्लीय है। कार्बन डाइऑक्साइड पानी के साथ प्रतिक्रिया कर कार्बोनिक एसिड नामक एक कमजोर एसिड बनाता है। यह एसिड मुंह की तंत्रिका अंत को उत्तेजित कर एक सुखद झुनझुनी पैदा करता है। अपने आप से कमजोर कार्बोनेटेड एसिड दांतों को नुकसान नहीं

पहुंचाता। पर, अगर कार्बोनेशन प्रक्रिया चीनी और अन्य योजक जैसे कि कोला पेय से संयोजित हो जाती है, तो यह दांतों के लिए हानिकारक हो जाता है। यदि किसी को शर्करा कोला पेय की लत है, तो उससे कार्बोनेटेड पेय एक अच्छा स्वस्थ विकल्प हो सकता है।

2. क्षारीय पानी। क्षारीय पेयजल पर एक नया आकर्षण है। क्षारीय पानी बनाने की मशीनें तेजी से लोकप्रिय हो रही हैं, और कई निर्माता महंगा बोटलबंद क्षारीय पानी बेच रहे हैं। क्षारीय पानी को समझने के लिए, पीने के पानी के पीएच का थोड़ा ज्ञान होना ज़रूरी है। पीएच एक माप है जो बताता है कि कोई पदार्थ अम्लीय, क्षारीय या तटस्थ है।

- अम्लीय पानी का मतलब 7.0 से कम पानी का पीएच है।
- क्षारीय पानी का मतलब 8.0 से अधिक पीएच है।
- तटस्थ पानी 7.0 के करीब पीएच पर है। - अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुसार नल के पानी में 6.5 और 8.0 के बीच लगभग तटस्थ पीएच है।

नल का पानी तार्किक रूप से अम्लीय या क्षारीय नहीं बनाया जा सकता है क्योंकि यह पानी के पाइपों के लिए संक्षारक होगा और समय के साथ पाइपों को नुकसान पहुंचाएगा।



6.5 से 8.0 के पानी पी टैप करें

क्षारीय जल, जो नया आकर्षण है, जिस की पीएच सीमा 8.0 से 9.0 तक है। औसतन शरीर का पीएच 7.4 पर थोड़ा क्षारीय होता है। क्षारीय पानी के समर्थक दावा करते हैं कि क्षारीय पानी बीमारी को रोकता

है। हालांकि, अधिक मात्रा में क्षारीय पानी पीने से पेट की अम्लता कम हो सकती है, जो प्रोटीन को पचाने और भोजन में हानिकारक बैक्टीरिया को मारने के लिए महत्वपूर्ण है।

क्षारीय पानी पर अंतिम शब्द है कि कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि क्षारीय पानी नल से नियमित पीने के पानी जिसका पीएच 6.5-8.0 है, से बेहतर है। यदि कोई शरीर को क्षारीय रखने की इच्छा रखता है, तो अधिक विश्वसनीय विधि उन खाद्य पदार्थों को खाना है जो शरीर में क्षारीय अपशिष्ट बनाते हैं और शरीर में अम्लीय अवशेष बनाने वाली भोजन से बचना है।



अम्लीय बनाम अल्कलाइन फूड्स (शारीरिक क्षारीय)