

टंडे आलू का विचित्र असर

जब भी आप लाल मांस (मुख्य रूप से स्तनधारियों का मांस) का सेवन करें, तो आलू खाना न भूलें। ऐसा इसलिए कि जो लोग काफी मात्रा में लाल मांस खाते हैं उन्हें आंतों का कैंसर होने की संभावना ज़्यादा रहती है और आलू शायद उनकी रक्षा कर सकता है।

कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसा स्टार्च होता है जो पचता नहीं है - इसे प्रतिरोधी स्टार्च कहते हैं। पहले किए गए अध्ययनों से पता चला था कि यह प्रतिरोधी अपाच्य स्टार्च आंतों में कुछ रसायनों की मात्रा बढ़ा देता है। ये रसायन कैंसर से पूर्व होने वाले जेनेटिक परिवर्तनों को धीमा कर देते हैं।

ऐसे एक अध्ययन में ऑस्ट्रेलिया में एडीलेड स्थित फ्लाइंडर्स विश्वविद्यालय की केरन हम्फ्रीज़ और उनके साथियों ने 24 स्वस्थ वालंटियर्स को चार सप्ताह तक भरपूर लाल मांस की खुराक पर रखा था। इसके बाद इन वालंटियर्स की आंतों से नमूने लिए गए। इन नमूनों में आरएनए अणु के सूक्ष्म खंडों की संख्या काफी अधिक थी। ये सूक्ष्म खंड कुछ जीन्स को खामोश करने का काम करते हैं - इनमें एमआईआर 17-92 और एमआईआर 21 शामिल थे। आरएनए के ये सूक्ष्म खंड आंतों की कैंसर कोशिकाओं को जीवित रखने और उनकी वृद्धि से सम्बंधित पाए गए हैं। अतः ये इस तरह के कैंसर को बढ़ावा देते हैं।

इसके बाद एक बार इन्हीं वालंटियर्स को एक और महीने तक वही खुराक दी गई। मगर इस बार साथ में प्रतिरोधी स्टार्च की पूरक खुराक भी दी गई। ऐसा प्रतिरोधी स्टार्च उन आलुओं में पाया जाता है जिन्हें पकाने के बाद टंडा होने के लिए छोड़ दिया गया हो। ऐसा ही स्टार्च केलों में भी पाया जाता है। अलबत्ता, शोधकर्ताओं ने वालंटियर्स को यह स्टार्च एक घोल के रूप में दिया था।

एक महीने बाद फिर से उनमें एमआईआर 17-92 की मात्रा नापी गई। पता चला कि औसतन यह मात्रा वापिस उस स्तर पर पहुंच गई थी जो लाल मांस की खुराक से पहले थी। प्रतिरोधी स्टार्च की पूरक खुराक का असर एमआईआर 21 पर नहीं देखा गया।

हम्फ्रीज़ का कहना है कि ये परिणाम दर्शाते हैं कि अंदर ही अंदर बहुत कुछ चल रहा है। हो सकता है कि शायद लाल मांस का कोशिकाओं पर असर सिर्फ सूक्ष्म आरएनए खंडों तक सीमित नहीं है। हो सकता है कि डीएनए को भी क्षति पहुंच रही हो।

जो भी हो, मगर वैज्ञानिक इतनी सलाह तो देते ही हैं कि लाल मांस का सेवन कम से कम मात्रा में करना चाहिए और प्रतिरोधी स्टार्च भोजन का एक प्रमुख हिस्सा होना चाहिए। (स्रोत फीचर्स)