

**Impact
Factor
3.025**

ISSN 2349-638x

Refereed And Indexed Journal

**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

UGC Approved Monthly Journal

VOL-IV

ISSUE-XII

Dec.

2017

Address

• Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
• Tq. Latur, Dis. Latur 413512 (MS.)
• (+91) 9922455749, (+91) 8999250451

Email

• aiirjpramod@gmail.com
• aayushijournal@gmail.com

Website

• www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

मानवी शरीरावर शीतपेयांचा होणारा घातक परिणाम

शारिरीक शिक्षण विभाग प्रमुख

वसंतराव नाईक महाविद्यालय, वसरणी नांदेड.

प्रस्तावना :

आजच्या वि-मानयुगात मानव धावपळीचे जीवन जगतो आहे. तसेच त्याच्या राहणीमानात सुद्धा काळाप्रमाणे बदल आला आहे. हा बदल सर्वच क्षेत्रातील लोकांत दिसतो. याचा परिणाम मानवी आरोग्यावर होतो. जसे फॅशनच्या नावाखाली आहार-विहार बदलला आहे. त्यावर पाश्चिमात्य संस्कृतीची मोठ्या प्रमाणात छाप पडलेली दिसून येते. जसे आहारात चायनीज व पाश्चिमात्य खाद्य पदार्थांचे मोठ्या प्रमाणात आजचे युवक-युवती वापरतात. जसे बर्गर इ. प्रमाणे तसेच थंडपेयांचाही पगडा भारतासारख्या देशात सर्वच क्षेत्रात पसरला आहे.

आजच्या काळात खेळाडू किंवा त्या क्षेत्रात काम करणारे सर्वच लोक कोल्ड्रीक्सला प्रामुख्याने प्राधान्य देतात. त्यात विशेषकरून (पाश्चिमात्य) रासायनिक पदार्थांपासून तयार केलेले थंड पेय/शीतपेयांचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. त्यांचा परिणाम खेळाडू व इतरही शाळा, महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांवर होतो. त्यामुळे भारतासारख्या सुसंस्कृत देशातील नागरीक सुद्धा न राहता वेगवेगळ्या आजारांना बळी पडतात.

क्रिकेटपटुंनी व सिनेतारकांनी पृथ्वीवर थंड म्हणजे फक्त शीतपेयच असे समीकरण तयार केले आहे. मोठ्या प्रमाणात जाहिराती दाखवून सामान्य जनतेला शीतपेय कसे लाभदायक आहेत हेच पटवले जाते. आरोग्य व पर्यावरण संघटनांनी शीतपेयांच्या घातकपणाविषयी कितीही ओरड केली तरी आणखी पूर्ण खात्री असते की आपण कितीही घातक किटकनाशके व रसायने पचवू शकतो. शीतपेयांत कीटकनाशकांचा वापर केलेला आढळतो. शीतपेयांतील इतरही घटक फार गुणवान नाहीत. त्याचा शरीरावर अनिष्ट परिणाम होतो. शीतपेयांतील रासायनिक घटक पुढीलप्रमाणे.

- 1. साखर :** शीतपेयांत साखरे शिवाय कोणताही अन्नघटक नसतो. ३३०-३४० ग्रॅम साखर असते. या साखरेमुळे वजन प्रचंड प्रमाणात वाढते. त्यामुळे मेदाच्या चयापचयात बिघाड होतो. त्यामुळे यकृत, स्वादुपिंड यांच्या कार्यात अडथळा निर्माण होतो. याचाच परिणाम म्हणजे मधुमेहासारखा आजार होतो.
- 2. फॉस्फोरिक ॲसिड :** हे ॲसिड वापरण्याची दोन कारणे असतात. या ॲसिडमुळे चुरचुरणारी चव देते व दुसरे म्हणजे थंडपेयांना/शीतपेयांना लवकर खराब होवू देत नाही. या ॲसिडमुळे हाडातील कॅल्शियम शोषले जाते. यामुळे हाडे ठिसूळ होतात व लघवीमध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण वाढते. याचा महत्वाचा परिणाम म्हणजे मुतखडा हा विकार आजार निर्मिती होते. हे ॲसिड दात किडण्यासाठी साखरेला मदत करते. चॉकलेटपेक्षा शीतपेयांमुळे दात किडण्याची क्रिया लवकर होते कारण चॉकलेटमध्ये साखरेसोबत अॅसिड नसते.

3. **कार्बन डायऑक्साईड** : शीतपेयांना कार्बोनेटेड ड्रिंक असे देखील म्हटले जाते. कारण शीतपेयांना कार्बन डायऑक्साईड वायू प्रचंड दाबाखाली सोडण्यात येतो. याला कार्बोनेशन असे म्हणतात. त्यामुळे शीतपेयाची बाटली उघडताच ड्रिंक फसफसून बाहेर येते. अतिसेवन केल्यास कार्बनडायऑक्साईड मुळे अॅसिडीटी व मळमळण्याचा त्रास होतो. पाचक स्त्राव कमी स्त्रावू लागतो. व त्यामुळे भूक मंदावते. कार्बनडायऑक्साईडमुळे श्वसन संस्थेवर देखील परिणाम होतो.
4. **रंग/डाय** : शीतपेयांमध्ये रंग येण्यासाठी विविध रंग/डाय वापरले जातात या रंगामुळे अॅलर्जी होऊ शकते यलो फाईव्ह डाय हा दम्यासारख्या विकारास कारणीभूत ठरतो व लाल/चॉकलेटी रंगासाठी कोचिनील हा डाय वापरतात याची देखील अॅलर्जी होऊ शकते व हा डाय कॅन्सरसारखे विकार उत्पन्न करू शकतो.
5. **कॅफीन** : कॅफीन हे एक उत्तेजक द्रव्य आहे याच्या सेवनाने मेंदूला तात्पुरती तरतरी येते व मेंदूला उत्तेजना मिळते. त्यामुळे कॅफीनचे व्यसन लागते व परिणामी जास्त प्रमाणात शीतपेय प्यावेसे वाटते भारतामध्ये मिळणाऱ्या शीतपेयांमध्ये साधारणतः ३७-४४ मिग्रॅ. कॅफीन असते. कॅफीनमुळे निद्रानाश, अल्सर, ब्लडप्रेसर, अर्ध शिशी, छातीत जळजळणे यांसारखे विकार होतात. हाडे ठिसूळ करण्याचे काम देखील कॅफीन करते.
6. **इथिलीन ग्लायकॉल** : हा घटक एक कूलंट (Coolant) आहे, म्हणजे त्यामुळे शीतपेयाचे तापमान कमी होते व फ्रीजशिवाय देखील पेय अतिशय थंड राहते. इथिलीन ग्लायकॉलचा वापर कार कूलंट (Car-Coolant) म्हणून देखील केला जातो. हे एक कार्सिनोजेनिक (Carcinogenic) आहे. म्हणजे कॅन्सर उत्पन्न करणारे आहे.
7. **†ÄÖ™Ö** : बाजारात डाएट कोला म्हणून जी शीतपेये मिळतात त्यामध्ये साखरेऐवजी अॅस्पारेटम (Aspartame) चा वापर केलेला असतो. हे एक लो कॅलरी स्वीटनर आहे. त्याच्या सेवनाने वजन ३००g येऊ नाले. अॅस्पारामेटच्या अति सेवनाने कर्करोग होऊ शकतो. प्राण्यांवर याचा प्रयोग करून पाहिल्यावर त्यांना ब्लड कॅन्सर नाल्याचे आढळून आले.

अशा प्रकारे शीतपेयांचा खेळाडू किंवा मानवी शरीरावर चांगला परिणाम न होता त्याचा वाईट परिणाम नालेला आढळून येतो. हे आपणास वरील सर्व रासायनिक पदार्थांचा व थंड पेयांचा अभ्यास केल्यानंतर †ÄÖ™Ö होते की, मानवी शरीरावर शीतपेयांचा विपरित परिणाम होतो.

आमः :

1. डॉ.विवेक साठे - गतिवि-नान आणि आरोग्य वि-नान, नर्मदा प्रकाशन, नागपूर.
2. आशा रतनजी - सामना मधुमेहाशी, ओम पब्लिकेशन, कोल्हापूर.
3. ाम भागवत - अथलेटिक्स, प्रेस्टीज प्रकाशन,
4. >Ö. 3Ö.Ö.ÄÖ>ÖÖ - योग व निसर्गोपचाराद्वारे स्वास्थ्य व दिर्घायुष्य
5. ÄÖÖ, ÖÖÖÖÖÖÖÖ - योगासने आणि आरोग्य.
6. दिप्ती धनवडे - निरोगी जीवनासाठी आहार, ओम प्रकाशन, कोल्हापूर.
7. पोटाचे आरोग्य आणि व्यायाम, ओम प्रकाशन, कोल्हापूर.