'കോള'കളുടെ കൈപിടിച്ച് രോഗങ്ങളും, രോഗങ്ങളുടെ കൈപിടിച്ച് മരണവുമെത്തുന്നു

ഡോ. മനു മുരളീധരൻ

പച്ചവെള്ളം കുടിച്ചാൽ വയറിളക്കമോ ഛർദ്ദിയോ ജ്വരമോ ഉണ്ടായേക്കാമെന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ. അതിനു പകരം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഏതെങ്കിലും കോള പാനീയങ്ങളാണ്. ഏതു പേരിലുള്ള കോളയായാലും അത് അമ്ല ജലമാണ്. ഒരു ഗ്ലാസ് കോള കുടിച്ച വയർ ശുദ്ധിയാക്കാൻ 32 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടിവരും. പൊതുവേ ക്ഷാരസ്വഭാവമുള്ള ഉദരദ്രാവകങ്ങളെ കോളകൾ അമ്ലദ്രാവകങ്ങളായി മാറ്റും. ഈ വർദ്ധിച്ച അമ്ലത ദഹനരസങ്ങളെ രാസമാറ്റത്തിനു വിധേയമാക്കി പചന പ്രക്രിയയ്ക്കു വൈകല്യമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടുതൽ കൂടുതൽ കോള കുടിക്കുന്നതോടെ ഈ അമ്ലദ്രവത്തിന്റെ സാന്ദ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു. കോള ശീലമാക്കുന്നതോടെ ഉദരത്തിലെ അമ്ലസാന്ദ്രത അനിയന്ത്രിതമാകുകയും ആമാശയത്തിലും കുടലിലും അമ്ലജന്യരോഗങ്ങൾ സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠ നേടുന്നു. വർദ്ധിച്ച അമ്ലത ക്രമേണ ആമാശയപ്പുണ്ണിനും കുടൽപുണ്ണിനും ഇടവരുത്തുന്നു.

അർബുദം

അമേരിക്കയിലെ ഓരോ പൗരനും പ്രതിവർഷം ശരാശരി 800 കോളകൾ കുടിക്കുന്നുണ്ടത്രെ. അതുകൊണ്ടെന്താ, അമേരിക്കയിലെ മൃത്യുരോഗങ്ങളിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം അർബുദത്തിനു തന്നെ. കോള ശീലിച്ചവരുടെ ശരീര കോശങ്ങളിൽ ഓക്സിജൻ അളവ് മറ്റുള്ളവരുടേതിൽനിന്നു കുറഞ്ഞു കാണപ്പെടുന്നു. ഓക്സിജൻ അളവ് കുറയുന്നതിനു പ്രധാന കാരണം കോളകളിൽ നുരയും പതയുമുണ്ടാകാൻ വേണ്ടി ഫോസ്ഫോറിക് ആസിഡിനൊപ്പം ചേർത്തിട്ടുള്ള കാർബൺ ഡൈയോക്സൈഡ് ആണ്. ഉച്ഛ്വാസ വായുവിലൂടെ പുറത്തുകളയുവാൻ കഴിയുന്നതിലുമധികമാണ് കോളയിൽകൂടി ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നത്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പ്രക്രിയയുടെ താളം തെറ്റുന്നതിനും അതുവഴി കോശങ്ങളിലെ ഓക്സിജൻ അളവ് കുറയുന്നതിനും ഇത് ഇടയാകുന്നു. ഓക്സിജൻ കുറവുള്ള കോശങ്ങളിലാണ് അർബുദ കോശങ്ങൾക്ക് പിടിച്ചുനിൽക്കാൻ എളുപ്പമെന്ന് ഡോ. ഫ്രാൻസിസ്കോ കോൺട്രറാസ് എന്ന മെക്സിക്കൻ ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ ഗവേഷണം തെളിയിക്കുന്നു. കോളയിൽ മധുരത്തിനായി സക്കാറിൻ ആണ് ചേർക്കുന്നത്. സക്കാറിന് അർബുദമുണ്ടാക്കാൻ കഴിവുണ്ടെന്ന് പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിൽ നടത്തിയ ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

വൃക്കയിൽ കല്ല്

എല്ലാ കോളകളിലും അമിതമായ ഫോസ്ഫോറിക് അമ്ലം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ അമ്ലം വൃക്കയിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നതിനിടയാക്കുമെന്ന് ഈയിടെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കോള കുടിക്കുന്നവരിൽ വൃക്കക്കല്ലുകൾ കണ്ടു വരുന്നതിന്റെ തോത് മറ്റുള്ളവരുടേതിൽനിന്നും വളരെ കൂടുതലാണെന്നാണ് മൂന്നു വർഷം നീണ്ട ഗവേഷണ പഠനങ്ങൾക്കുശേഷം വ്യക്തമായത്.

കരൾവീക്കം

അമിതമായി മദ്യപിക്കുന്ന ശീലമുള്ള മധ്യവയസ്കരിലും വൃദ്ധരിലും കണ്ടുവരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കരൾവീക്കം. എന്നാൽ, അമേരിക്കയിൽ യുവാക്കളുടെ ഇടയിലും കരൾവീക്കം വ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്നു. പ്രമേഹ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള ഇൻസുലിൻ കണ്ടുപിടിച്ച ഡോ. ചാൾസ് ബെസ്റ്റ് യുവാക്കളിലെ കരൾവീക്ക പ്രശ്നത്തിൽ ഗവേഷണം നടത്തി കണ്ടെത്തിയ നിഗമനം കോള പാനീയങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗമാണിതിനു കാരണമെന്നാണ്. മദ്യവുമായി കോളകൾക്ക് വളരെയേറെ സമാന ദൃശ്യങ്ങളുണ്ടെന്ന് ബിയാട്രീസ് ഹണ്ടറിന്റെ കൺസ്യൂമർ ബിവേർ എന്ന തന്റെ 1971-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കൃതിയിൽ സമർത്ഥിച്ചിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, കോളയിൽ അല്പം മധുരാംശമൊഴിച്ചാൽ യാതൊരു പോഷകമൂല്യങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടില്ലെന്ന് ഈ കൃതി വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ഏതു പേരിലുള്ള കോളയായാലും അത് അമ്ല ജലമാണ്. ഒരു ഗ്ലാസ് കോള കുടിച്ച വയർ ശുദ്ധിയാക്കാൻ 32 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടിവരും. പൊതുവേ ക്ഷാരസ്വഭാവമുള്ള ഉദരദ്രാവകങ്ങളെ കോളകൾ അമ്ലദ്രാവകങ്ങളായി മാറ്റും. ഈ വർദ്ധിച്ച അമ്ലത ദഹനരസങ്ങളെ രാസമാറ്റത്തിനു വിധേയമാക്കി പചന പ്രക്രിയയ്ക്കു വൈകല്യമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടുതൽ കൂടുതൽ കോള കുടിക്കുന്നതോടെ ഈ അമ്ലദ്രവത്തിന്റെ സാന്ദ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു. കോള ശീലമാക്കുന്നതോടെ ഉദരത്തിലെ അമ്ലസാന്ദ്രത അനിയന്ത്രിതമാകുകയും ആമാശയത്തിലും കുടലിലും അമ്ലജന്യരോഗങ്ങൾ സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠ നേടുന്നു. വർദ്ധിച്ച അമ്ലത ക്രമേണ ആമാശയപ്പുണ്ണിനും കുടൽപുണ്ണിനും ഇടവരുത്തുന്നു.

ലഹരിവസ്തു

ലഹരി അടിമത്തമുണ്ടാക്കുന്നതോതിൽ കഫീൻ എല്ലാ കോളകളിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഉറക്കമില്ലായ്മ, നാഡിതളർച്ച, ഉത്കണ്ഠ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം കഫീൻ ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. കോള പതിവാക്കിയവരിൽ തുടർച്ചയായി അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന കഫീൻ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാവുന്ന ദൂരവ്യാപക ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠനങ്ങൾ തുടരുന്നതേയുള്ളൂ.

ഗർഭിണികൾക്ക് അപകടം

1997 സെപ്റ്റംബറിൽ ഡോ. ജെറിഗോയൻ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഗവേഷണഫലങ്ങൾ ജനിക്കാൻ പോകുന്ന കുട്ടികളിൽ കഫീൻ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാവുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് മുന്നറിയിപ്പ് നല്കുന്നു. ഗർഭിണികൾ കോള പാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ജനിക്കാൻ പോകുന്ന കുട്ടികളിൽ പല ജന്മവൈകല്യങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാൻ ഇടയുണ്ട് എന്നദ്ദേഹം താക്കീത് നല്കുന്നു.

കോളയിലെ ചായവും ജനിതക വൈകല്യവും

കോളകൾക്ക് പ്രത്യേക വ്യക്തിത്വം നല്കുന്ന നിറക്കൂട്ടിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കരാമൽ കളറിംഗ് എന്ന വസ്തുവാണ്. ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഈ നിറക്കൂട്ട് ഇടയാക്കുന്നു. തുടർച്ചയായ കോള ഉപയോഗം കരാമലിന്റെ അളവ് ശരീരത്തിൽ വർധിക്കുന്നതിനും അതുവഴി അർബുദത്തിനു സാധ്യതയുണ്ട്. ചില കോളകളിൽ പോളി എത്തിലിൻ ഗ്ലൈക്കോൾ ചേർക്കാറുണ്ട്. മോട്ടോർ വാഹനയന്ത്രങ്ങളിലെ ഓയിൽ കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന രാസവസ്തുവാണ് ഗ്ലൈക്കോൾ. പതിവായി കോളയിലൂടെ ഗ്ലൈക്കോൾ ശരീരത്തിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്താലുണ്ടാകുന്ന വിപത്ത് ഊഹിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

എല്ലിനും പല്ലിനും കേട്

ഫോസ്ഫറസും കാത്സ്യവും ഒരു നിശ്ചിത അനുപാതത്തിൽ ചേർന്നതാണ് ശരീരത്തിലെ എല്ലുകൾ. കോള പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കോളയിലെ ഫോസ്ഫോറിക് അമ്ലത്തിൽനിന്ന് ശരീരത്തിലേക്ക് അമിതമായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഫോസ്ഫറസ് എല്ലുകളുടെ രാസസമതുലിതാവസ്ഥ തെറ്റിക്കുകയും ഒരു എല്ലുരുകൽ പ്രക്രിയയ്ക്കു തുടക്കം കുറിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദുർബലമാകുന്ന എല്ലുകൾ സാധാരണ ആഘാതങ്ങൾ പോലും താങ്ങാനാകാതെ ഒടിവുകൾക്കും ചതവുകൾക്കും സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജപ്പാൻകാരനായ ഡോ. യോഷിഹിദെ ഹാഗിവാര എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞൻ എലികളിൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ കോളയിലെ ഫോസ്ഫോറിക് ആസിഡ് ശരീരത്തിൽ അധികമായാൽ എല്ലുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന അധിക തേയ്മാനത്തെപ്പറ്റി വ്യക്തമായ നിഗമനം നടത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഡോ. ഹഗിവാര തന്റെ മറ്റൊരു പരീക്ഷണത്തിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പല്ല് കുറെനേരം കോളയിലിട്ടിരുന്നാൽ അലിഞ്ഞുപോകുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അമേരിക്കൻ നേവൽ റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഡോ. ക്ലൈവ് രൂക്കെയും കോളയിലിട്ടുവെച്ച് പല്ല് ക്രമേണ ദ്രവിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തി. കോളകളുടെ പ്രചാരണത്തിനെതിരെ മുന്നറിയിപ്പ് നല്കുന്ന ഡോ. ക്ലൈവ് പറയുന്നത് ഒരു രാജ്യത്തെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് കോളയുടെ ഉപയോഗം വരുത്തുന്ന അപകടമോർത്താൽ കോളയിൽനിന്ന് ആ രാജ്യത്തിനു കിട്ടുന്ന സാമ്പത്തിക നേട്ടം നിസാരമാണെന്നാണ്.

രക്തസമ്മർദ്ദരോഗം

വിവിധയിനം കോളകളിൽ സോഡിയത്തിന്റെ ശരാശരി അളവ് 5 ശതമാനം വരെയുണ്ട്. ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദമുള്ളവർ ഭക്ഷണത്തിൽപോലും ഉപ്പ് ചേർക്കാതിരിക്കുന്നത്, ശരീരത്തിലേക്ക് സോഡിയത്തിന്റെ അംശം ചെല്ലാതിരിക്കാനാണ്. അമിതമായി ഉപ്പുചേർത്ത് ഏതാനും ദിവസം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനെക്കാൾ അപകടകരമാണ് ഒരു രക്തസമ്മർദ്ദ രോഗി ദിവസത്തിൽ ഒരു കോള വെച്ച് കുടിക്കുന്നത്. രക്തസമ്മർദ്ദം സാധാരണ നിലയിലുള്ളവർക്ക് അതിന്റെ താളം തെറ്റുന്നതിന് കോളയുടെ പതിവായ ഉപയോഗം ഇടവരുത്തുന്നു.

അലർജി

കാലിഫോർണിയ സർവകലാശാലയിലെ അലർജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ജോർജ് എംഹാപാ കോളകളിലെ ലഘുവിഷാംശങ്ങൾ വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന അലർജി രോഗങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തന്നെ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

രോഗം വിതച്ചു ലാഭം കൊയ്യുന്നവർ

വൻകിട വിദേശ കുത്തകകളും ഇന്ത്യൻ കുത്തക കമ്പനികളും ദിവസവും കോടികണക്കിനു രൂപ പരസ്യങ്ങൾ വഴി ചെലവഴിച്ച് വിറ്റഴിക്കുന്ന എല്ലാത്തരം കോളകളും കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളാണ്. വെള്ളത്തിലിട്ടു കലക്കി പാനീയങ്ങളാക്കാവുന്ന പൊടികളായും കൃത്രിമ പാനീയങ്ങൾ വിപണിയിൽ കിട്ടുന്നുണ്ട്. ഈ കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളെല്ലാം പൂർണമായി ബഹിഷ്കരിച്ച് പഴച്ചാറുകളും കരിക്കിൻവെള്ളവും സംഭാരവും നന്നാറി സർബത്തും ഒക്കെ നമ്മുടെ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലും നഗരപ്രദേശങ്ങളിലും വ്യാപകമായി ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഇന്നത്തെ തലമുറയുടെയും വരും തലമുറയുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് നമുക്ക് ഈ പ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് നടപ്പാക്കാം.

കോളകൾ വിഷജലങ്ങളാണ്,
അത് വിൽക്കരുത്, വാങ്ങരുത്,
കൊടുക്കരുത്, കുടിക്കരുത്.

കടപ്പാട്: 'ജനകീയ പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ സഖ്യം'