

കോള കുടിതരുത്, കോള കൊടുക്കരുത്

ഡോ. മനു മുരളീധരൻ

ഒരു വേനലും കൂടി ഇപ്പോഴത്തെ നാട്ടു നടുപ്പഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ 'പുതിയ സഹസ്രാബ്ദത്തിലെ ആദ്യത്തെ വേനൽ'. മാധ്യമങ്ങളായ മാധ്യമങ്ങളെല്ലാം കോളകളുടെ പരസ്യങ്ങളെ കൊണ്ട് നിറയാൻ പോവുകയാണ്.

കോളകൾ പുതിയ തലമുറയിലെ കുട്ടികളുടെ 'കുടിവെള്ള'മാക്കുകയാണ് പരസ്യങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. നേർത്ത മധുരവും നേർത്ത ലഹരിയും പെട്ടെന്ന് ദാഹം തീർന്നു എന്ന തോന്നലും ഉണ്ടാക്കുന്ന ഈ ദ്രാവകങ്ങൾ അങ്ങേയറ്റം അപകടകാരികളാണ്. ദയവായി നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ രക്ഷിക്കുക.

വേനലിനുള്ള നിങ്ങളുടെ വിഹിതം ഇളനീർ, തണ്ണിമത്തൻ, പഴച്ചാറുകൾ, സംഭാരം എന്നിവയ്ക്കായി ചെലവാക്കുക.

കോള കുടിക്കരുത്
കൊടുക്കരുത്
വാങ്ങരുത്
വിൽക്കരുത്.

കേരളീയത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ ദ്രവൽ ലക്കത്തിൽ വന്ന ഡോ. മനു മുരളീധരന്റെ ലേഖനംപുന പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണ് ഇവിടെ.)

പച്ചവെള്ളം കുടിച്ചാൽ വയറിളക്കമോ ചർദ്ദിയോ ജരമോ ഉണ്ടായേക്കാമെന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ. അതിനുപകരം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഏതെങ്കിലും കോള പാനീയങ്ങളാണ്. ഏതുപേരിലുള്ള കോളയായാലും അത് അല്പമേ ഉണ്ടാകൂ. ഒരു ഗ്ലാസ് കോള കുടിച്ചു വയർ ശുദ്ധിയാക്കാൻ 32 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടിവരും. പൊതുവേ ക്ഷാരസമൃദ്ധമായ ഉദര ദ്രാവകങ്ങളെ കോളകൾ അല്പദ്രാവകങ്ങളായി മാറ്റും. ഈ വർദ്ധിച്ച അല്പദ്രാവകങ്ങളെ രാസമാറ്റത്തിനു വിധേയമാക്കി പലന പ്രക്രിയയ്ക്കു വൈകല്യമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. കുടുതൽ കുടുതൽ കോള കുടിക്കുന്നതോടെ ഈ അല്പദ്രവത്തിന്റെ സാന്ദ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു. കോള ശീലമാക്കുന്നതോടെ ഉദരത്തിലെ അമ്ലസാന്ദ്രത അനിയന്ത്രിതമാകുകയും ആമാശയത്തിലും കുടലിലും അമ്ലജന്തുരോഗങ്ങൾ സ്പ്രിംഗ് പ്രതിഷ്ഠ നേടുന്നു. വർദ്ധിച്ച അമ്ലത ക്രമേണ ആമാശയപ്പുണ്ണിനും കുടൽപ്പുണ്ണിനും ഇടവരുത്തുന്നു.

അർബുദം

അമേരിക്കയിലെ ഓരോ പൗരനും പ്രതിവർഷം ശരാശരി 800 കോളകൾ കുടിക്കുന്നുണ്ടത്രെ. അതു കൊണ്ടെന്നാ, അമേരിക്കയിലെ മൃത്യുരോഗങ്ങളിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം അർബുദത്തിനു തന്നെ. കോള ശീലിച്ചവരുടെ ശരീര കോശങ്ങളിൽ ഓക്സിജൻ അളവ് മറ്റുള്ളവരുടെ

തിൽ നിന്നു കുറഞ്ഞു കാണപ്പെടുന്നു. ഓക്സിജൻ അളവ് കുറയുന്നതിനു പ്രധാന കാരണം കോളകളിൽ നൂറുതും പത്തുതുംണ്ടാകാൻ വേണ്ടി ഫോസ്ഫോറിക് ആസിഡിന് ഒപ്പം ചേർത്തിട്ടുള്ള കാർബൺ ഡൈയോക്സൈഡ് ആണ്. ഉച്ചാസ വായുവിലൂടെ പുറത്തു കളയാൻ കഴിയുന്നതിലധികമാണ് കോളയിൽ കൂടി ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നത്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പ്രക്രിയയുടെ താളം തെറ്റുന്നതിനും അതുവഴി കോശങ്ങളിലെ ഓക്സിജൻ അളവ് കുറയുന്നതിനും ഇത് ഇടയാക്കുന്നു. ഓക്സിജൻ കുറവുള്ള കോശങ്ങളിലാണ് അർബുദ കോശങ്ങൾക്ക് പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ എളുപ്പമെന്ന് ഡോ. ഫ്രാൻസിസ്കോ കോൺട്രീസ് എന്ന മെക്സിക്കൻ ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ ഗവേഷണം തെളിയിക്കുന്നു. കോളയിൽ മധുരത്തിനായി സാക്കറിൽ ആണ് ചേർക്കുന്നതിൽ നിന്നു കുറഞ്ഞു കാണപ്പെടുന്നു. ഓക്സിജൻ അളവ് കുറയുന്നതിനു പ്രധാന കാരണം കോളകളിൽ നൂറുതും പത്തുതുംണ്ടാകാൻ വേണ്ടി ഫോസ്ഫോറിക് ആസിഡിന് ഒപ്പം ചേർത്തിട്ടുള്ള കാർബൺ ഡൈയോക്സൈഡ് ആണ്. ഉച്ചാസ വായുവിലൂടെ പുറത്തു കളയാൻ കഴിയുന്നതിലധികമാണ് കോളയിൽ കൂടി ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നത്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പ്രക്രിയയുടെ താളം തെറ്റുന്നതിനും അതുവഴി കോശങ്ങളിലെ ഓക്സിജൻ അളവ് കുറയുന്നതിനും ഇത് ഇടയാക്കുന്നു. ഓക്സിജൻ കുറവുള്ള കോശങ്ങളിലാണ് അർബുദ കോശങ്ങൾക്ക് പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ എളുപ്പമെന്ന് ഡോ. ഫ്രാൻസിസ്കോ കോൺട്രീസ് എന്ന മെക്സിക്കൻ ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ ഗവേഷണം തെളിയിക്കുന്നു. കോളയിൽ മധുരത്തിനായി സാക്കറിൽ ആണ് ചേർക്കുന്നതിൽ നിന്നു കുറഞ്ഞു കാണപ്പെടുന്നു.



നത്. സാക്കറിന് അർബുദമുണ്ടാക്കാൻ കഴിവുണ്ടെന്ന് പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിൽ നടത്തിയ ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

വൃക്കയിൽ കല്ല്

എല്ലാ കോളകളിലും അമിതമായ ഫോസ്ഫോറിക് അമ്ലം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ അമ്ലം വൃക്കയിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നതിനിടയാക്കുമെന്ന് ഈയിടെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കോള കുടിക്കുന്നവരിൽ വൃക്കകല്ലുകൾ കണ്ടുവരുന്നതിന്റെ തോത് മറ്റുള്ളവരുടേതിൽ നിന്നും വളരെ കൂടുതലാണെന്നാണ് മൂന്നു വർഷം നീണ്ട ഗവേഷണ പഠനങ്ങൾക്കു ശേഷം വ്യക്തമായത്.

കരൾവീക്കം

അമിതമായി മദ്യപിക്കുന്ന ശീലമുള്ള മധ്യവയസ്കരിലും വൃദ്ധരിലും കണ്ടുവരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കരൾവീക്കം. എന്നാൽ അമേരിക്കയിൽ യുവാക്കളുടെ ഇടയിലും കരൾവീക്കം വ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്നു. പ്രമേഹ ചികിത്സക്കുള്ള

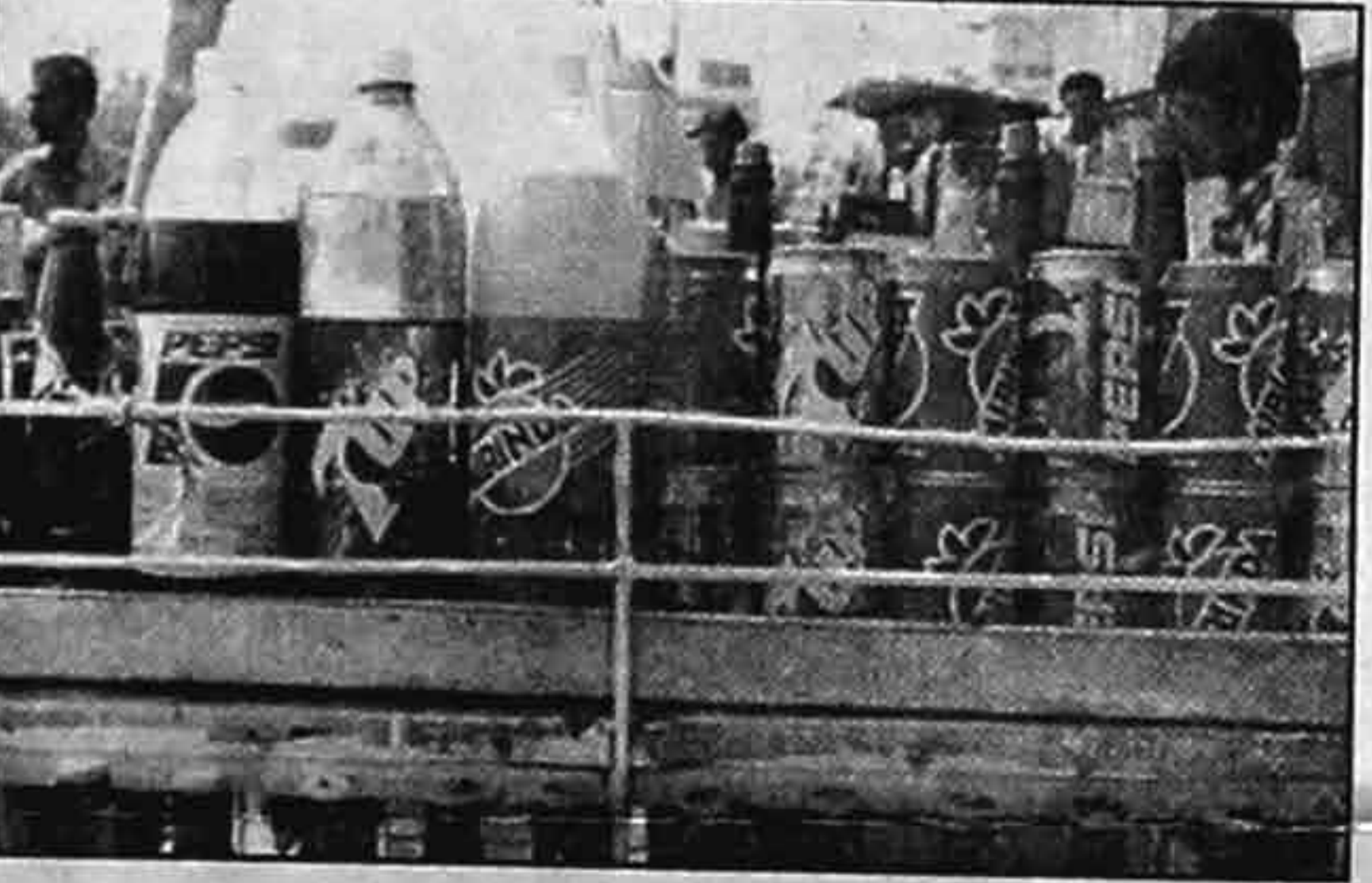
ഇൻസുലിൻ കണ്ടുപിടിച്ച ഡോ. ചാൾസ് ബെസ്റ്റ് യുവാക്കളിലെ കരൾവീക്ക പ്രശ്നത്തിൽ ഗവേഷണം നടത്തി കണ്ടെത്തിയ നിഗമനം കോള പാനീയങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗമാണിതിനു കാരണമെന്നാണ്. മദ്യവുമായി കോളകൾക്ക് വളരെയേറെ സമാന ദൃഷ്ടിപ്പെടുമെന്ന് ബിയാട്രീസ് ഹണ്ടറിന്റെ കൺസ്യൂമർ ബിവേർ എന്ന തന്റെ 1971ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കൃതിയിൽ സമർത്ഥിച്ചിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, കോളയിൽ അല്പം മധുരാംശമൊഴിച്ചാൽ യാതൊരു പോഷകമൂല്യങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടില്ലെന്ന് ഈ കൃതി വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ലഹരിവസ്തു.

ലഹരി അടിമത്തമുണ്ടാക്കുന്ന തോതിൽ കഫീൻ എല്ലാ കോളകളിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഉറക്കമില്ലായ്മ, നാഡിതളർച്ച, ഉത്കണ്ഠ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം കഫീൻ ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. കോള പതിവായി വരിൽ തുടർച്ചയായി അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന കഫീൻ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാവുന്ന ദുരവ്യാപക ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠനങ്ങൾ തുടരുന്നതേയുള്ളൂ.

ഗർഭിണികൾക്ക് അപകടം

1997 സെപ്റ്റംബറിൽ ഡോ. ജെറിഗോയൻ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഗവേഷണഫലങ്ങൾ ജനിക്കാൻ പോകുന്ന കുട്ടികളിൽ കഫീൻ സൂഷ്ടി ചേക്കാവുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് മുന്നറിയിപ്പ് നല്കുന്നു.



ന്നു. ഗർഭിണികൾ കോള പാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ജനിക്കാൻ പോകുന്ന കുട്ടികളിൽ പല ജന്മവൈകല്യങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു എന്ന് റേഹോ 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 വർദ്ധിക്കുന്നതിനും അതുവഴി അർബുദത്തിനു സാധ്യതയുണ്ട്. ചിലകോളകളിൽ പോളി എത്തിലീൻ ഗ്ലൈക്കോൾ ചേർക്കാറുണ്ട്. മോട്ടോർ വാഹനയന്ത്രങ്ങളിലെ ഓയിൽ കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന രാസവസ്തുവാണ് ഗ്ലൈക്കോൾ. പതിവായി കോളയിലൂടെ ഗ്ലൈക്കോൾ ശരീരത്തിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്താലുണ്ടാകുന്ന വിപത്ത് ഊഹിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

എല്ലിനും പല്ലിനും കേട്

ഫോസ്ഫോറും കാത്സ്യവും ഒരു നിശ്ചിത അനുപാതത്തിൽ ചേർന്നതാണ് ശരീരത്തിലെ എല്ലുകൾ. കോള പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കോളയിലെ ഫോസ്ഫോറിക് അമ്ലത്തിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിലേക്ക് അമിതമായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഫോസ്ഫോറും എല്ലുകളുടെ രാസ സമതുലിതം വസ്ഥ തെറ്റിക്കുകയും ഒരു എല്ലുകൾക്ക് പ്രക്രിയയ്ക്കു തുടക്കം കുറിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദുർബലമാകുന്ന എല്ലുകൾ സാധാരണ ആഘാതങ്ങൾപോലും താങ്ങാനാകാതെ ഒടിവുകൾക്കും ചതവുകൾക്കും സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജപ്പാൻകാരനായ ഡോ. യോഷിഹിദെ ഹാഗിവാറ എന്ന

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 കോളയിൽ നിന്ന് ആ രാജ്യത്തിനു കിട്ടുന്ന സാമ്പത്തിക നേട്ടം നിസാരമാണെന്നാണ്.

രക്തസമ്മർദ്ദം രോഗം.

വിവിധയിനം കോളകളിൽ സോഡിയത്തിന്റെ ശരാശരി അളവ് 5 ശതമാനം വരെയുണ്ട്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ ഭക്ഷണത്തിൽപ്പോലും ഉപ്പ് ചേർക്കാതിരിക്കുന്നത്, ശരീരത്തിലേക്ക് സോഡിയത്തിന്റെ അംശം ചെല്ലാതിരിക്കാനാണ്. അമിതമായി ഉപ്പു ചേർത്ത് എതാനും ദിവസം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനെക്കാൾ അപകടകരമാണ് ഒരു രക്തസമ്മർദ്ദ രോഗി ദിവസത്തിൽ ഒരു കോള വെച്ച് കുടിക്കുന്നത്. രക്തസമ്മർദ്ദം സാധാരണ നിലയിലുള്ളവർക്ക് അതിന്റെ താളം തെറ്റുന്നതിന് കോളയുടെ പതിവായ ഉപയോഗം ഇടവരുത്തുന്നു.

അലർജി.

കാലിഫോർണിയ സരവകലാശാലയിലെ അലർജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ജോർജ് എ.ഹാഫ് കോളകളിലെ ലഘുവിഷാംശങ്ങൾ വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന അലർജി രോഗങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തന്നെ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വൻകിട വിദേശ കുത്തകകളും ഇന്ത്യൻ കുത്തകകമ്പനികളും ദിവസവും കോടിക്കണക്കിനു രൂപപരസ്യങ്ങൾ വഴി ചെലവഴിച്ച് വിറ്റഴിക്കുന്ന എല്ലാത്തരം കോളകളും കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളാണ്. വെള്ളത്തിലിട്ടു കലക്കി പാനീയങ്ങളാക്കുന്ന പൊടികളായും കൃത്രിമ പാനീയങ്ങൾ വിപണിയിൽ കിട്ടുന്നുണ്ട്. ഈ കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളെല്ലാം പൂർണ്ണമായി ബഹിഷ്കരിച്ച് പഴച്ചാറുകളും കരിക്കിൻ വെള്ളവും സംഭാരവും നന്നാരി സർബത്തും ഒക്കെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പുറങ്ങളിലും നഗരപ്രദേശങ്ങളിലും വ്യാപകമായി ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഇന്നത്തെ തലമുറയുടെയും വരും തലമുറയുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് നമുക്ക് ഈ പ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് നടപ്പാക്കാം.

കോളകൾ വിഷജലങ്ങളാണ്, അത് വിൽക്കരുത്, വാങ്ങരുത്, കൊടുക്കരുത്, കുടിക്കരുത്