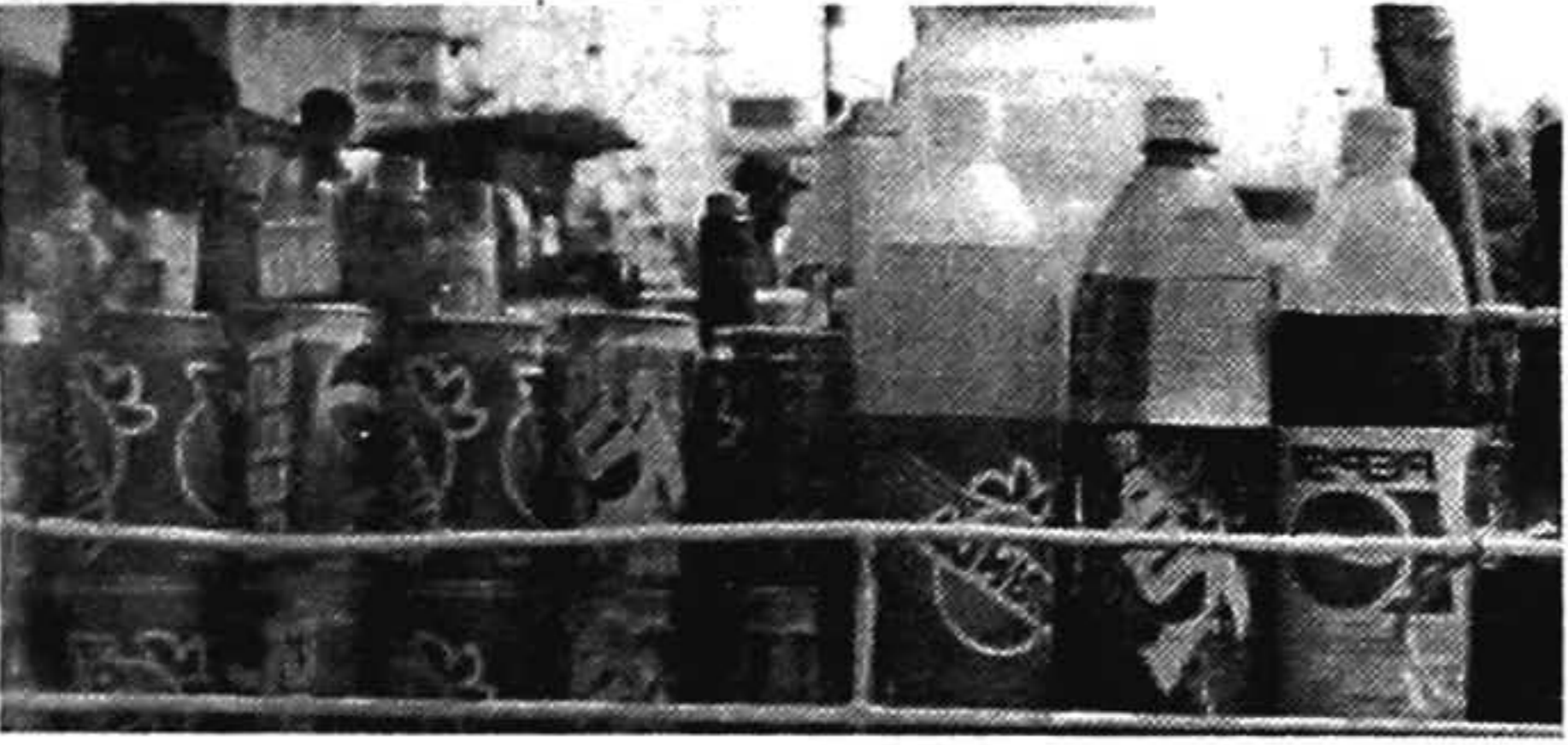


# ഇനിയും നിങ്ങൾ കോള കുടിക്കുന്നുവോ ?

ഡോ. എ. ബിജു കുമാർ



(കഴിഞ്ഞലക്കത്തിൽ നിന്ന് തുടർച്ച) പടിഞ്ഞാറൻ രാജ്യങ്ങളിലേതു പോലെ കേരളത്തിലും കോള പാനീയങ്ങളുടേയും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റേയും ഉപഭോഗം വ്യാപകമായതോടെ പരമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന പല പാനീയങ്ങളും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും ഉപയോഗിക്കാതെയായി. പാൽ, കഞ്ഞിവെള്ളം, വെളിറ്റബിൾസൂപ്പ്, സംഭാരം, നാരങ്ങാവെള്ളം, പഴച്ചറുകൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ നമ്മുടെ സ്ഥിരപാനീയങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ നിന്നും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കോളയുടെ ഉപഭോഗം കൂടുമ്പോൾ കാൽസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, വിറ്റാമിൻ - സി, വിറ്റാമിൻ - എ, റൈബ്ബോഫിൻ, കൊഴുപ്പ്, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് എന്നിവയുടെ അളവ് ശരീരത്തിൽ കുറയുന്നതായാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ആഹാരപാനീയസമ്പ്രദായങ്ങളിലെ മാറ്റം കൂടുതൽ പോഷകാഹാരപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് വഴി തുറക്കുമെന്ന് തീർച്ചയാണ്.

**ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ**  
കോളകളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിവിധ രാസവസ്തുക്കൾ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കാൻ കെട്ടുള്ളവയാണ്. കോളപാനീയങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുക വഴി ആഹാരരീതികളിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ പരോക്ഷമായി നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം. ഇതിൽ ചില പ്രശ്നങ്ങളെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കാം.

**അമിതവണ്ണം**  
അമിതവണ്ണത്തിൽ അടുത്തകാലത്ത്

നടന്ന പഠനങ്ങൾ ലഘുപാനീയങ്ങൾ കട്ടികളിൽ അമിതവണ്ണത്തിന് ഒരു പ്രധാന കാരണമാണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമായി നടക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഊഷ്മാവ് 37ഡിഗ്രി സെന്റീഗ്രേഡ് ആണ്. ഈ ഊഷ്മാവിലാണ് ദഹനപ്രക്രിയയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്ന എൻസൈമുകൾ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. തണുത്ത ലഘുപാനീയങ്ങൾ ദഹനപ്രക്രിയയെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നതായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഒപ്പം, കോളകളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നിറവസ്തുക്കൾ ദഹനനാളത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിന്റെ അളവും കുറയ്ക്കുന്നു. അമ്ലരസം (acidity) കൂടിയ ദ്രാവകമാണ് കോള. ആമാശയത്തിനുള്ളിൽ അമ്ലരസം വർദ്ധിക്കുന്നതിനും അൾസർ തുടങ്ങിയ അനുബന്ധപ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇത് വഴിതെളിക്കാം. **എല്ലകൾക്കുണ്ടാകുന്ന ദുർബ്ബലം**  
കോള ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കാൽസ്യം ഉള്ളിലെത്തുന്നതിന്റെ അളവിലും കുറവുണ്ടാകുന്നു. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലെ കാൽസ്യത്തിന്റെ കുറവ് എല്ലുകളിൽ നിന്നും കാൽസ്യം രക്തത്തിലെത്തുന്നതിനും എല്ലുകൾ ബലക്ഷയമുള്ളതായി മാറുന്ന ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് (osteoporosis) എന്ന രോഗത്തിനും ഇടയാക്കും. സാധാരണയായി ഈ രോഗം സ്ത്രീകളിലാണ് അധികം കാണുന്നത്. എല്ലുകളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഉതകുന്ന റി

തിയിൽ കൂടുതൽ കാൽസ്യം ആവശ്യമുള്ളത് 9-18 പ്രായത്തിലാണ്. ഈ പ്രായത്തിൽ കൂടുതൽ കോള ഉപയോഗിക്കുകയും കാൽസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് കുറയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ എല്ലുകളുടെ വളർച്ചയെ അത് ബാധിക്കുന്നു.

**ദന്തക്ഷയം**  
ദന്തക്ഷയത്തിന് ഒരു പ്രധാന കാരണം ശുദ്ധീകരിച്ച പഞ്ചസാരയുടെ സാന്നിദ്ധ്യമാണ്. പഞ്ചസാര



യുടെ അളവ് കൂടുതലായുള്ള കോള സ്ഥിരമായി കുടിക്കുന്നവരിൽ ദന്തരോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് വികസിതരാജ്യങ്ങൾ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ വെളിവാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കോളപാനീയങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം മാത്രം കഴിക്കണമെന്നാണ് കരണഡിയൻ സോ

ഫ്ലൂറിക്സ് അസോസിയേഷൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. ഇടയ്ക്കുള്ള സമയത്ത് അവ ഒഴിവാക്കണമെന്ന നിർദ്ദേശം ഒരിക്കലും പാലിക്കപ്പെടുന്നില്ല!

**എന്ദ്രോമങ്ങൾ**  
പുറംനബദ്ധമായ ജീവിതരീതി കാരണം കൊഴുപ്പ് കൂടിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, സിഗററ്റിന്റെ ഉപയോഗം തുടങ്ങി എന്ദ്രോമങ്ങൾക്ക് വിവിധ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. "ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധം" ഉള്ള വ്യക്തികളിൽ അധികപഞ്ചസാരയുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എന്ദ്രോമത്തിന് കാരണ

മായേക്കാം. **വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ**  
കോളയുടെ ഉപഭോഗം അധികമുള്ള വ്യക്തികളിൽ വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയും വർദ്ധിക്കുന്നതായി ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൃക്കയിൽ കല്ലുള്ള വ്യക്തികളോട് ഡോക്ടർ

മാർ ഒഴിവാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ പ്രധാനം കോളയാണ്.

**യോഗജനങ്ങളും ആരോഗ്യവും**  
കോളകളിൽ നിരവധി തരം യോഗജനങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കോളകളിലും ഓറഞ്ച് സോഡുകളിലും കഫൈൻ (caffeine) പല അളവുകളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. കഫൈൻ കൂടിയ ലഘുപാനീയങ്ങൾക്കാണ് ഇപ്പോൾ വിപണിയിൽ ഏറെ പ്രിയം. പെപ്പിയും കൊക്കോകോളയും 20 മുതൽ 60 ശതമാനം വരെ അധികം കഫൈൻ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഇനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വിപണിയിലിറക്കിയിട്ടുണ്ട്. മൂത്രത്തിലൂടെ കൂടുതൽ കാൽസ്യം വിസർജ്ജിക്കപ്പെടാൻ കഫൈൻ കാരണമാകാറുണ്ട്. കഫൈൻ അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ 12 ഔൺസ് കഴിക്കുന്നത് 20 മില്ലിഗ്രാം കാൽസ്യം നഷ്ടമാകുന്നതിന് കാരണമാകുമത്രെ. ഭക്ഷണത്തിൽ കാൽസ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറയുമ്പോൾ ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസിനുള്ള സാധ്യത ഏറുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കൂടാതെ കട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും പല വിധ അസ്വസ്ഥതകൾക്കും കഫൈൻ വഴിതെളിക്കുന്നു. ഇതിനോടൊപ്പം വിണ്ടും വിണ്ടും കോള കുടിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകവും കഫൈൻ തന്നെയാണ്. ലഘുപാനീയങ്ങളിൽ യെല്ലോ ഫൈവ് ഡൈ (yellow 5 dye) ആസ്ത്മ തുടങ്ങിയ അലർജി രോഗങ്ങൾക്കും പനി, മുക്കൊലിപ്പ് തുടങ്ങിയ രോഗാവസ്ഥകൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ചുവന്ന നിറം നൽകാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കോക്കീനിൽ, കാർമൈൻ എന്നീ വസ്തുക്കൾ കട്ടികളിൽ അലർജിക്ക് കാരണമാകും. മധുരം വർദ്ധിപ്പിക്കാനായി ഡയറ്റ് സോഡയിൽ ചേർക്കുന്ന 'സാക്കറിൻ' എന്ന വസ്തു മനു

ഷ്യരിൽ മൂത്രസഞ്ചി ക്യാൻസറിന് ഇടയാക്കിയേക്കാം. അടുത്ത കാലത്ത് സാക്കറിൻ പകരക്കാരനായി എത്തിയിട്ടുള്ള ആസ്പർട്ടേം (aspartame) എന്ന രാസവസ്തുവിനെ പറ്റി കൂടുതൽ പഠനങ്ങൾ നടക്കാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ. കോളകളിൽ ചേർക്കാൻ അനുമതിയുള്ള അസൾഫെയിം - കെ (acesulfame-k) എന്ന യോഗജനവും അർബുദകാരിയാണെന്ന് പഠനറിപ്പോർട്ടുകൾ വെളിവാക്കുന്നു.

**പുതിയ വിപണനതന്ത്രങ്ങളും സ്വാധീനവും**

ലോകത്ത് ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിലുള്ള പരസ്യതന്ത്രങ്ങൾ വഴി തങ്ങളുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിറ്റഴിക്കുന്നത് ലഘുപാനീയകമ്പനികളാണ്. അമേരിക്കയിൽ മൊത്തം ലഘുപാനീയ വിൽപ്പനയുടെ 44 ശതമാനവും കൈയാളുന്ന കൊക്കോകോള കമ്പനി 1997-ൽ പരസ്യത്തിനായി മാത്രം ചെലവാക്കിയത് 277 ദശലക്ഷം ഡോളറാണ്! പ്രലോഭനങ്ങളിൽ ആകൃഷ്ടരായി വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേ കോളയ്ക്ക് അടിമപ്പെടുന്ന കട്ടികളാണ് ഭാവിയിൽ തങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വലിയ ഉപഭോക്താക്കളെന്ന് അവർക്ക് നന്നായി അറിയാം. സംഭവിക്കാൻ പോകുന്ന ശുദ്ധജലദുർലഭ്യവും തങ്ങളുടെ ബിസിനസ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള സുവർണ്ണ അവസരമായി കത്തകകമ്പനികൾ കാണുന്നു. ഇപ്പോൾ തന്നെ ഏല്ലാ പ്രമുഖ ലഘുപാനീയ കമ്പനികളും മിനറൽ വാട്ടറും വിപണിയിലിറക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഒപ്പം, അതിനേക്കാൾ കുറഞ്ഞ വിലയിൽ തങ്ങളുടെ ലഘുപാനീയങ്ങൾ വിപണിയിലെത്തിച്ച് ജലത്തിനു പകരം ജനങ്ങൾക്ക് നൽകാമെന്ന് അവർ കണക്കു കൂട്ടുന്നു. (തുടരും)