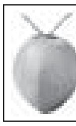
ആരോഗ്യം



വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് എതിരാളി മൃഗക്കൊഴുപ്പ്

സസ്യഎണ്ണകളിലൊന്നിലും കൊളസ്റ്ററോളടങ്ങിയിട്ടില്ല, മറിച്ച് മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളിൽ കൊളസ്റ്ററോളടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കാരണം കൊളസ്റ്ററോൾ ഉണ്ടാകുന്നത് മൃഗങ്ങളുടേയും മനുഷ്യരുടേയും ശരീരത്തിൽവച്ചാണ്. തീർച്ചയായും എല്ലാത്തരം കൊഴുപ്പുകളും കൊളസ്റ്ററോൾ കൂട്ടുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഏതുതരം കൊളസ്റ്ററോൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. മൃഗക്കൊഴുപ്പുകൾ ചീത്ത കൊളസ്റ്ററോളായ എൽ.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ സസ്യക്കൊഴുപ്പുകൾ നല്ല കൊളസ്റ്ററോളായ എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോളുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോൾ കൂടുന്നത് ചീത്ത കൊളസ്റ്ററോളായ എൽ.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോളിന്റെ ദോഷഫലങ്ങളെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

***വിജയൻ ആർ., **ഡോ. രമണി ഗോപാലകൃഷ്ണൻ**
*കമ്പ്യൂട്ടർ, **ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, കൊച്ചി

വെജിറ്റേറിയൻ എന്ന പേരിൽ നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങളെല്ലാം യഥാർത്ഥത്തിൽ സസ്യാഹാരങ്ങൾ മാത്രമാണോ? മൃഗജന്യമായ പാലുൽപന്നങ്ങൾ കൂടി സസ്യാഹാരങ്ങളിൽ പെടുത്തിയതുകൊണ്ടാണ് മൃഗജന്യഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെല്ലാം (പാൽ, മാംസം, മത്സ്യം, തേൻ, എന്നിവ) ഒഴിവാക്കുന്നവർക്കായി വെഗാൻ (Vegan) എന്ന ആഹാരരീതി ഇപ്പോൾ അമേരിക്കയടക്കമുള്ള വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിലവിൽവന്നിരിക്കുന്നത്. മൃഗക്കൊഴുപ്പുകൾ കഴിക്കുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം പഴി കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് വെളിച്ചെണ്ണയാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിൽ. 1950 കളിൽ അമേരിക്കയിൽ ഹൈഡ്രജനീകരിച്ച വെളിച്ചണ്ണയിൽ നടന്ന പരീക്ഷണത്തിലാണ് പൂരിത കൊഴുപ്പ് എന്ന് മുദ്രകുത്തി വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് എതിരെ പ്രചാരണമാരംഭിച്ചത്. ആധുനിക പരീക്ഷണങ്ങളിലെല്ലാം വെളിച്ചെണ്ണ കുറ്റവിമുക്തമായെങ്കിലും ശക്തമായ ലോബികളുടെ പിൻബലമില്ലാത്തതുകൊണ്ടാകാം വെളിച്ചെണ്ണയെ വൈദ്യരംഗത്തുള്ളവർ ഇന്നും കുറ്റപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. നേരെ മറിച്ച് മൃഗക്കൊഴുപ്പുകൾ പ്രശ്നകാരികളാണെന്ന് അറിയാമായിരുന്നിട്ടും (പ്രത്യേകിച്ച് വെജിറ്റേറിയൻ എന്ന ലേബലോടുകൂടി സസ്യാഹാരികളും യഥേഷ്ടം ഭക്ഷിക്കുന്ന പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും) അവയുടെ ഉപഭോഗം ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും അവയ്ക്കെതിരെ ശബ്ദിക്കുവാൻ വൈദ്യരംഗത്തുള്ളവർക്ക് ഭയമാണെന്നു തോന്നുന്നു. കേരളത്തിൽ പാൽ ഉപഭോഗത്തിന് ആഭ്യന്തര ഉത്പാദനം തികയാതെ വന്നപ്പോൾ പ്രധാനമായും മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെയാണ് നാം ആശ്രയിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ അതും തികയാതെ വിദേശത്തുനിന്നുള്ള പാൽപ്പൊടി ഇറക്കുമതിയെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്. കേരളത്തിലെ ആളോഹരി പാൽ ഉപഭോഗം കാൽ ലിറ്ററത്രേ. സസ്യാഹാരം എന്ന വിഭാഗത്തിൽ പെടുത്തിയതുകൊണ്ടാകാം പൊതുജനങ്ങൾ പാലുൽപന്നങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള ദൂഷ്യഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് പൊതുവെ അജ്ഞരാണ്.

കൊഴുപ്പുകൾ

കൊഴുപ്പുകളെ തരംതിരിക്കുന്നത് പൂരിത (സാചുറേറ്റഡ്), അപൂരിത (അൺസാചുറേറ്റഡ്) കൊഴുപ്പുകൾ എന്ന രീതിയിലും, അവയിലെ ഫാറ്റി ആസിഡ് അഥവാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളുടെ ഘടനയനുസരിച്ച് ലോങ്ങ് ചെയിൻ, മീഡിയം ചെയിൻ, ഷോർട്ട് ചെയിൻ എന്നീ രീതിയിലുമാണ്. കൊഴുപ്പുകളുടെ ഈ തരം തിരിക്കൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്, കാരണം ചില കൊഴുപ്പുകൾ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു എന്നതുതന്നെ. പ്രത്യേകിച്ച് പൂരിത കൊഴുപ്പുകളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗവും ഹൃദ്രോഗവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്നതിന് ശക്തമായ തെളിവുകളുമുണ്ട്. പൊതുവെ മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളിൽ (മാംസം, പാൽ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ, മുട്ട) കൂടുതലായി പൂരിതകൊഴുപ്പടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ ഒരു പ്രത്യേക ഊഷ്മാവിൽ ഘനീഭവിക്കുന്നു. വെളിച്ചെണ്ണയിലും പൂരിതകൊഴുപ്പാണുള്ളത്. എന്നിരുന്നാലും വെളിച്ചെണ്ണയിലെ പൂരിതകൊഴുപ്പിന്റെ തന്മാത്രാഘടനയിൽ മറ്റു മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളെ അപേക്ഷിച്ച് വ്യത്യാസമുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് മീഡിയം ചെയിൻ ഫാറ്റി ആസിഡ് അഥവാ മീഡിയം ചെയിൻ ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് (എം.സി.റ്റി) ആണ്. മീഡിയം ചെയിൻ ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പുകളായി കെട്ടിക്കിടക്കാതെ ഊർജ്ജമായി പരിണമിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ആരോഗ്യപ്രദങ്ങളായ നിരവധി ഘടകങ്ങളുമുണ്ട്. ഇവ ഹൃദ്രോഗത്തെ ചെറുക്കുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഡോക്ടർമാർ എം.സി.റ്റി ഓയിലുകൾ കഴിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. കാരണം ഇവയ്ക്ക് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന കൊഴുപ്പുകളെ അലിയിച്ചുകളയാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ മീഡിയം ചെയിൻ ഫാറ്റി ആസിഡിന്റെ അമ്പതു ശതമാനവും ലാറിക് ആസിഡാണ്. ലാറിക് ആസിഡ് മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ഒരു പ്രധാന കൊഴുപ്പമ്ലമാണ്. ഇത് വെളിച്ചെണ്ണയെ കൂടാതെ മനുഷ്യന്റെ മുലപ്പാലിൽ മാത്രമാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ലാറിക് ആസിഡ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ വച്ച് മോണോലാറിൻ ആയി മാറു

ന്നു. ഇവയ്ക്ക് ബാക്ടീരിയകളെയും, മറ്റു സൂക്ഷ്മരോഗാണുക്കളെയും നശിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. കൂടാതെ എച്ച്.ഐ.വി., ഹെർപിസ്, ഇൻഫ്ളുവൻസ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന വൈറസുകളെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള ശേഷിയുമുണ്ട്. ലാറിക് ആസിഡ് കൂടാതെ വെളിച്ചെണ്ണയിലുള്ളത് മിറിസ്റ്റിക് ആസിഡും വളരെ കുറച്ച് പാൽമിറ്റിക് ആസിഡുമാണ്. നാളികേരത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാപ്രിക് ആസിഡും മനുഷ്യശരീരത്തിൽ വച്ച് മോണോകാപ്രിനായി മാറുന്നു ഇതിനും രോഗാണു നശീകരണ ശേഷിയുണ്ടെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷനും, അമേരിക്കൻ നാഷണൽ ഹാർട്ട് ഫൗണ്ടേഷനും പറയുന്നത് തേങ്ങാപ്പാലും തേങ്ങയും പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നുവെന്നാണ്.

ഇതിനു വിപരീതമായി മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളിൽ (മാംസം, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട) അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൂരിതകൊഴുപ്പിന്റെ ഘടന ലോങ് ചെയിൻ ഫാറ്റി ആസിഡിന്റേതാണ്. ഇവയിൽ പാൽമിറ്റിക് ആസിഡ് കൂടുതലുണ്ട്. ഇവ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പുപാളികളായി അടിഞ്ഞുകൂടുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ ഹൃദ്രോഗത്തിനും അമിതവണ്ണത്തിനും കാരണമാകുന്നുവെന്ന് പറയുന്നത്. പാം ഓയിലിൽ പക്ഷേ പാൽമിറ്റിക് ആസിഡ് കൂടുതലുണ്ട്. ലാറിക് ആസിഡ് കുറവുമാണ്.

സസ്യഎണ്ണകളിലൊന്നിലും കൊളസ്റ്ററോളടങ്ങയിട്ടില്ല, മറിച്ച് മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളിൽ കൊളസ്റ്ററോളടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കാരണം കൊളസ്റ്ററോൾ ഉണ്ടാകുന്നത് മൃഗങ്ങളുടേയും മനുഷ്യരുടേയും ശരീരത്തിൽവച്ചാണ്. തീർച്ചയായും എല്ലാത്തരം കൊഴുപ്പുകളും കൊളസ്റ്ററോൾ കൂട്ടുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഏതുതരം കൊളസ്റ്ററോൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. മൃഗക്കൊഴുപ്പുകൾ ചീത്ത കൊളസ്റ്ററോളായ എൽ.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ സസ്യക്കൊഴുപ്പുകൾ നല്ല കൊളസ്റ്ററോളായ എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോളുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോൾ കൂടുന്നത് ചീത്ത കൊളസ്റ്ററോളായ എൽ.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോളിന്റെ ദോഷഫലങ്ങളെ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മാംസാഹാരങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് ബീഫ്, മട്ടൻ, പോർക്ക് എന്നിവയിലും മുട്ടയിലും കൊളസ്റ്ററോൾ കൂട്ടുന്ന ഘടകങ്ങളുണ്ടെന്ന് വൈദ്യരംഗത്തുള്ളവരും പത്രമാദ്ധ്യമങ്ങളും ഉപദേശിക്കുന്നതിനാൽ പൊതുജനങ്ങൾ പൊതുവെ ബോധവാന്മാരാണ്. പക്ഷേ മൃഗജന്യ ഭക്ഷ്യവസ്തുവായ, ധാരാളം മൃഗക്കൊഴുപ്പടങ്ങിയ പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും ഇന്നും വെജിറ്റേറിയൻ ഫുഡ് എന്ന ലേബലിൽ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഫലമോ, നാരുകളടങ്ങാത്ത പൂരിതകൊഴുപ്പും, മൃഗജന്യ പ്രോട്ടീനുകളും കൊളസ്റ്ററോളുമടങ്ങിയ പാലുൽപന്നങ്ങൾ (പാൽ, തൈര്, വെണ്ണ, നെയ്യ്, ചീസ്, ഐസ്ക്രീം, പാലുൽപന്നങ്ങളടങ്ങിയ ബേക്കറി ഉൽപന്നങ്ങൾ) കഴിക്കുന്ന സസ്യഹാരപ്രിയർക്കും ഹൃദ്രോഗം, ക്യാൻസർ, പ്രമേഹം, കഫ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു.

പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും

"പശുവിൻ പാൽ മനുഷ്യന് ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു, പാൽ കാത്സ്യത്തിന്റെ കുറവ് നികത്തുകയും എല്ലുകൾക്ക് കരുത്തേകുകയും ചെയ്യുന്നു." തലമുറകളായി നമ്മൾ കേട്ടുവരുന്ന വിദഗ്ദ്ധോപദേശങ്ങളാണിവ. പാലില്ലാതെ മനുഷ്യർക്ക് ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ എന്നുപോലും സംശയിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഏഷ്യയിൽ ഇന്ത്യ ഉപഭൂഖണ്ഡത്തിലൊഴികെ പൂർവ്വികർ പാലുപയോഗിച്ചിരുന്നില്ല, കൂടാതെ ലോകത്തുള്ള മറ്റു പല സമൂഹങ്ങളും (ജെയിൻ മതവിഭാഗം) തലമുറകളായി പാലുപയോഗിച്ചിരുന്നില്ല. സാമ്പത്തികശേഷി പൊതുവെ വർദ്ധിച്ചുവന്നതോടെ പാലുൽപന്നങ്ങളുടെ ഉപഭോഗവും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. പാലുൽപന്നങ്ങളടങ്ങാത്ത പാക്കറ്റ് ഫുഡുകൾ വളരെ വിരളമായേ കാണാൻ കഴിയൂ. വെജിറ്റേറിയൻ ഭക്ഷണശാലകളിലെ മിക്ക ആഹാരങ്ങളിലും പശുവിൻ നെയ്യും, പാലും, തൈരും, ചീസുമെല്ലാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പാലിന്റെ ദോഷ വശങ്ങളെക്കുറിച്ചു നടത്തിയിട്ടുള്ള ധാരാളം പഠനങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണെങ്കിലും പൊതുജനങ്ങളിൽ പാലിന്റെ ദോഷവശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞത തുടരുന്നു. 'മെഡിസിൻ' എന്ന ജേണലിൽ വന്ന പാലിനെ സംബന്ധിച്ച 1500 ലേഖനങ്ങളിൽ ഒന്നിലും പാലിന്റെ നന്മയെകുറിച്ച് പറയുന്നില്ല. മറിച്ച് പാലിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പഴുപ്പ് അഥവാ മൃതകോശങ്ങൾ, രക്തം, ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ, ഹോർമോണുകൾ, കാർസിനോജനുകൾ, കീടനാശിനികൾ, യൂറിയ എന്നിവയെപ്പറ്റിയും, അവയുടെ ഉപഭോഗം കൊണ്ടുവരുന്ന രോഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുമാണ് വിശദീകരിക്കുന്നത്. ആയുർവേദം പാലിനെ അഞ്ചു വെളുത്ത വിഷങ്ങളിലൊന്നായി കാണുന്നുവെങ്കിലും ഇന്നുള്ളവർ പാലുൽപന്നങ്ങൾ മരുന്നുകളിലുപയോഗിച്ചുവരുന്നു. പ്രകൃതി ചികിത്സകർ പാലിനെ എതിർക്കുന്നു.

പ്രകൃതി നിയമമനുസരിച്ച് ലോകത്ത് മറ്റൊരു ജീവിയും അമ്മയുടെ മുലപ്പാലല്ലാതെ മറ്റു ജീവികളുടെ പാൽ ഭക്ഷിക്കുന്നില്ല; അതും ശൈശവദശയിൽ മാത്രം. ഓരോ ജീവിയുടേയും പാൽ അവയുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മാത്രം ബുദ്ധിവികാസത്തിനും ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും ചേരുന്ന വിധത്തിൽ പാകപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള പോഷകങ്ങളടങ്ങിയവയാണ്. പശുവിന്റെ പാൽ മനുഷ്യരുടെ പാലിനേക്കാൾ നാലിരട്ടി മുതൽ എട്ടിരട്ടി വരെ പോഷകങ്ങളും കൊഴുപ്പുകളും അടങ്ങിയവയാണ്. പശുവിൻ കിടാവിനെ രണ്ടു വർഷം കൊണ്ട് 500 കി.ഗ്രാം വരെ തൂക്കം വയ്പ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പോഷകങ്ങളും കൊഴുപ്പുമടങ്ങിയതാണ് പശുവിൻപാൽ.

പാലുപഭോഗം വരുത്തുന്ന രോഗങ്ങൾ

പശുവിൻ പാലിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൂടിയ അളവിലുള്ള പ്രോട്ടീനുകളും, ലാക്ടോസും, മൃഗക്കൊഴുപ്പും മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി കിഡ്നിക്കും മറ്റും അധിക ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നു. ഇവയെല്ലാംകൊണ്ടുതന്നെ മറ്റു ജീവികളുടെ പാൽ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ദഹനക്കേടുണ്ടാക്കുന്നു. തത്ഫലമായി രോഗങ്ങളുടെ ഒരു നീണ്ട നിരയും മനുഷ്യരെ തേടിയെത്തുന്നു. മനുഷ്യരിൽ 4–5 വയസ്സു കഴിഞ്ഞാൽ പാലിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രധാന കാർബോഹൈഡ്രേറ്റായ ലാക്ടോസിനെ ദഹിപ്പിക്കുവാനുള്ള എൻസൈം കുറഞ്ഞുവരുന്നതിനാൽ ദഹനക്കേടും (ലാക്ടോസ് ഇൻടോളറൻസ്) കുട്ടികളിലും വലിയവരിലുമുള്ള അലർജിരോഗങ്ങളും (ചുമ, ജലദോഷം, തലവേദന, ആസ്ത്മ, ചെവിവേദന, ചൊറിച്ചിൽ, വായ്പുണ്ണ്, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, ഗ്യാസ്) സാധാരണമാണ്. അമ്മ പശുവിൻപാൽ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ മുലപ്പാൽ വഴി കുഞ്ഞിനും അ

ലർജി രോഗങ്ങൾ വരാറുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങളിൽ കാണുന്നു. ജനിച്ചയുടനെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പൊതുവെ പശുവിൻപാൽ കൊടുക്കാറില്ല. ലിക്വിഡ് മീറ്റ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന പശുവിൻ പാലിലെ നാരുകളുടെ അഭാവവും, അധിക കൊഴുപ്പും, കൊളസ്ട്രോളും ഹൃദ്രോഗത്തിന് പ്രധാന കാരണമാണ്. പാലിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബീറ്റാ കേസീൻ എന്ന പ്രോട്ടീൻ മനുഷ്യന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ കബളിപ്പിക്കുന്നതുമൂലം ഇൻസുലിനുണ്ടാക്കുന്ന പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയുടെ ബീറ്റാ സെല്ലുകൾ ആക്രമിക്കപ്പെടുകയും നശിക്കുകയും ഇത് പ്രമേഹ രോഗത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന ടൈപ് 1 പ്രമേഹത്തിനും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

പാലിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കേസീൻ മനുഷ്യരുടെ കുടലിലും മറ്റും അടിഞ്ഞുകൂടി അവശ്യ പോഷകങ്ങളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും തടി കൂടുന്നതിനും (കുടവയർ), കഫ വർദ്ധനവിനും കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. പാൽ രണ്ടു വിധത്തിൽ തടി കൂടുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. ഒന്ന് - അതിലെ കൊഴുപ്പും മൃഗപ്രോട്ടീനുകളും തടി കൂട്ടുന്നു. രണ്ട് - അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഗ്രോത്ത് ഫാക്ടർ വീണ്ടും തടി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

പാലിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം തീരെ കുറവാണ്. പാലിനെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഇരുമ്പിന്റെ കുറവുമൂലം വരുന്ന അനീമിയ രോഗം സാധാരണമാണ്. പാലിലെ പോഷകങ്ങളായ വിറ്റാമിൻ ബി, സി എന്നിവ പാസ്ചറൈസ് ചെയ്യുമ്പോൾ നശിക്കുന്നു. കൂടാതെ മറ്റു വിറ്റാമിനുകളായ എ, ഡി, ഇ എന്നിവ കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ പാലിന്റെ നിർമ്മാണത്തിനിടയിൽ നഷ്ടമാകുന്നു. പാലിലെ ജലാംശം 88 ശതമാനമാണെങ്കിൽ ഇതിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ കലോറിമൂല്യം 50 ശതമാനം വരെയാണ്. കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ പാലിന്റെ കലോറിമൂല്യം പക്ഷേ 23 ശതമാനം മുതൽ 35 ശതമാനം വരെയാണ്. അതായത് 2 ശതമാനം മാത്രം കൊഴുപ്പടങ്ങിയതെന്നവകാശപ്പെടുന്ന കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ പാലിലും കലോറിമൂല്യം വളരെയധികമാണ്.

പാലിൽ കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഐ.ജി.എഫ്.1 എന്ന ഇൻസുലിൻ പോലെയുള്ള ഗ്രോത്ത് ഫാക്ടർ കാൻസർ രോഗങ്ങളായ സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയ കാൻസർ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ, കുടലിലെ കാൻസർ, ശ്വാസകോശ കാൻസർ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാണെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

"പാൽ കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ കാത്സ്യം എവിടെനിന്നു കിട്ടും?," ഇത് സാധാരണ കേൾക്കുന്ന ചോദ്യം. പാലിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഉയർന്ന അളവിലുള്ള മൃഗജന്യ പ്രോട്ടീനുകൾ പ്രത്യേകിച്ച് മെതിയോനൈൻ എന്ന സൾഫറടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അമിനോ ആസിഡ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ചെന്നാൽ അസിഡിറ്റിയുള്ള ഹോമോസിസ്റ്റീൻ ആയി മാറുകയും ഇപ്രകാരം രക്തക്കുഴലുകളിലും മൂത്രത്തിലും ഹോമോസിസ്റ്റീൻ മൂലമുണ്ടാകുന്ന അസിഡിറ്റി കുറയ്ക്കുന്നതിന് വേണ്ടി എല്ലുകളിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാത്സ്യം ആൽക്കലിയുടെ രൂപത്തിൽ കൂടുതലായി വലിച്ചെടുക്കപ്പെടുകയും തത്ഫലമായി എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രതയും ബലവും കുറയുകയും ഇങ്ങനെ പാൽ തുടർച്ചയായി കഴിക്കുന്നവരിൽ ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് എന്ന രോഗമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടയെല്ലു പൊട്ടൽ, നടുവേദന, നട്ടെല്ലിന്റെ രൂപമാറ്റം, ഉയരം കുറയൽ എന്നിവ ഈ രോഗത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്നു. അമേരിക്കയിലെ യേൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റി നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞത് കൂടുതൽ മൃഗക്കൊഴുപ്പും പാലുൽപന്നങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്ന അമേരിക്കയിൽ (പാലുൽപന്നങ്ങളുടെ ആളോഹരി ഉപഭോഗം ഒരു വർഷത്തിൽ ഏകദേശം 272 കി.ഗ്രാം) ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് രോഗം കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്നുവെന്നാണ്. മൃഗജന്യ പ്രോട്ടീനുകൾ കഴിക്കാതിരിക്കുകയാണ് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് കാത്സ്യം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ കാത്സ്യം ലഭിക്കുന്നതിനായി കുറച്ചു സമയം സൂര്യപ്രകാശം കൊള്ളുക, വ്യായാമം ചെയ്യുക, പച്ചക്കറികളും, ധാന്യങ്ങളും, പഴവർഗ്ഗങ്ങളും കൂടുതലായി കഴിക്കുക, ദഹനപ്രക്രിയയിൽ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് കാത്സ്യം വലിച്ചെടുക്കുന്ന പാലുൽപന്നങ്ങൾ, മൃഗക്കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, മദ്യം, കഫീൻ, പുകവലി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക എന്നിവയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

ബോസ്റ്റൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റി സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിനിലെ ന്യൂറോളജിസ്റ്റുകൾ അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം അഥവാ സ്മൃതിനാശം വന്നവരിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ അവരുടെ രക്തത്തിൽ കൂടുതലായി ഹോമോസിസ്റ്റീൻ അടങ്ങിയിരുന്നതായി കണ്ടെത്തി. പാലിൽ കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മെതിയോനൈൻ എന്ന സൾഫറടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അമിനോ ആസിഡ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ചെന്നാൽ അസിഡിറ്റിയുള്ള ഹോമോസിസ്റ്റീൻ ആയി മാറുകയും ഇത് രക്തത്തിലെത്തി സ്മൃതികോശങ്ങളുടെ നാശത്തിലെത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഹോമോസിസ്റ്റീൻ ഹൃദ്രോഗത്തിനും കാരണമാണെന്ന് വില്യം കാസെല്ലി നടത്തിയ പ്രസിദ്ധമായ ഫ്രാമിംങ്ഹാം സ്റ്റഡി എന്ന ഹൃദ്രോഗികളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തി. കാലിഫോർണിയ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഡോ.ഡീൻ ഓർണിഷ് ശസ്ത്രക്രിയ നിർദ്ദേശിച്ച ഹൃദ്രോഗികളുടെ രക്തക്കുഴലിലെ തടസ്സങ്ങൾ വെഗാൻ ഭക്ഷണരീതിയിലൂടെ മാറ്റുന്നത് പ്രദർശിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. അദ്ദേഹമെഴുതിയ റിവേഴ്സിങ് ഹാർട്ട് ഡിസീസ് എന്ന പുസ്തകം വളരെ പ്രസിദ്ധമാണ്. അമേരിക്കയിലെ പ്രസിദ്ധ ഹാർട്ട് ക്ലിനിക്കായ ക്ലെവലാൻഡ് ക്ലിനിക്കിലെ ഡോ.കാൾഡ്‌വെൽ എസെൽസ്റ്റൈനും വെഗാൻ ഭക്ഷണരീതിയിലൂടെ രോഗികളെ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് പ്രൂഫ് ആക്കുന്നു (അമേരിക്കൻ ജേണൽ ഓഫ് കാർഡിയോളജി ആഗസ്റ്റ് 99).

ഡോ.ജോർജ് ചവാറോയും കൂട്ടരും ബോസ്റ്റണിലെ ഹാർവാർഡ് സ്കൂൾ ഓഫ് പബ്ലിക് ഹെൽത്തിൽ നടത്തിയ പഠനപ്രകാരം പാൽകുടിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് വന്ധ്യത വരാനുള്ള സാദ്ധ്യത കൂടുതലായി കണ്ടെത്തി. കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ കാണുന്ന മുഖക്കുരുവും പശുവിൻപാലിന്റെ അലർജിയും കൊഴുപ്പും കാരണമാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.

പശുവിൻപാലിന്റെ ഗുണങ്ങളെക്കാളുപരി ദോഷവശങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന വെബ്സൈറ്റുകളാണ് ഇന്റർനെറ്റിൽ പരതിയാൽ കൂടുതലായി കാണുക. വെഗാൻ (Vegan), ഡയറിഫ്രീ (പാൽ മാത്രം ഒഴിവാക്കുന്നവർ), മൃഗസ്നേഹികളുടെ സംഘടനയായ പി.ഇ.ടി.എ. തുടങ്ങിയവരുടെ വെബ്സൈറ്റുകൾ ഉദാഹരണം. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഈ വെബ്സൈറ്റുകൾ സെർച്ചു ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അമേരിക്കയിലും മറ്റും പാലുപേക്ഷിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം

കൂടിവരുകയാണ്. അറിയപ്പെടുന്ന വെഗാൻ പ്രവർത്തകയായ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റിന്റെ ഭാര്യ മിഖായേൽ ഒബാമ, അമേരിക്കൻ സ്ക്കൂളുകളിൽ കുട്ടികളുടെ അധികവണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി അവരുടെ ആഹാരശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് കൊഴുപ്പുകൂടിയ ഭക്ഷണങ്ങളായ പാലുൽപന്നങ്ങളും മാംസവും ഒഴിവാക്കുന്നതിനായുള്ള പ്രചരണത്തിനായി ടിവി. ഷോകളും മറ്റും നടത്തിവരുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് മൃഗക്കൊഴുപ്പ് തീർത്തും ഒഴിവാക്കണമെന്ന് ഒരാൾ തീരുമാനിച്ചാൽ പക്ഷെ അതു നടപ്പിലാക്കുക ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. കാരണം ഇന്ത്യയിൽ ഇന്നു ലഭിക്കുന്ന പാക്കറ്റ് ഫുഡുകളിലും, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളിലും, വെജിറ്റേറിയൻ ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണങ്ങളിലുമെല്ലാം പാലുൽപന്നങ്ങൾ വെജിറ്റേറിയൻ എന്ന ലേബലിൽ തന്നെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പക്ഷെ വിദേശരാജ്യങ്ങളിലെല്ലാം വെഗാൻ ഭക്ഷണശാലകൾ നിലവിൽ വന്നുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഹൃദ്രോഗമെന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കെതിരെ വാളെടുക്കുന്നവർ, മനുഷ്യർക്കു വരുന്ന ഏതാണ്ട് 80 ശതമാനം രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായ മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളെ സൗകര്യ പൂർവ്വം മറക്കുകയാണോ, അതോ ഇവ കൊണ്ട് ഗുണമനുഭവിക്കുന്ന ബഹുരാഷ്ട്ര ഔഷധ നിർമ്മാണ കുത്തകകളെ ഭയന്നിട്ടാണോ എന്നറിയില്ല, കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഹൃദ്രോഗം, ക്യാൻസർ എന്നീ രോഗങ്ങളെയും പാലുൾപ്പെടെയുള്ള മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളെയും ആധാരമാക്കി പഠനങ്ങൾ വളരെ കുറവെ നടക്കുന്നുള്ളൂ. മറ്റ് സസ്യ എണ്ണകളേക്കാൾ വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് ദുഷ്പേര് വരുത്തുന്ന മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളെയാണ് പ്രധാന എതിരാളിയായി കണക്കാക്കേണ്ടത്. ഒട്ടുമിക്ക പാചകവിധികളിലും നാളികേരത്തിനും വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കുമൊപ്പം പാലും, മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളും ചേർന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ നാളികേരത്തിന്റെ ഗുണത്തേക്കാൾ മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളുടെ ദോഷഫലങ്ങളാണ് മനുഷ്യർക്ക് അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നത്.

പിൻകുറിപ്പ് : ശുദ്ധമായ പശുവിൻപാലിന്റെ ദോഷവശങ്ങളാണ് ഇവിടെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. മായം ചേർത്ത പാലിനെ പറ്റിയും, കൂടുതലായി പാലുത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിന് ഹോർമോൺ കുത്തിവയ്ക്കുന്ന പശുവിന്റെ പാലിനെപറ്റിയും, രോഗങ്ങളുള്ള പശുക്കളുടെ പാലിനെ പറ്റിയും, അവ ഭക്ഷിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ഭവിഷ്യത്തുകളെക്കുറിച്ചും ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടില്ല.

റഫറൻസ് :

http://www.notmilk.com

http://www.pcrm.org/health/veginfo/dairy.html (ഫിസിഷ്യൻസ് കമ്മിറ്റി ഫോർ റെസ്പോൺസിബിൾ മെഡിസിൻ)

http://www.nomilk.com/

http://themilkblog.blogspot.com/

http://www.vegsource.com/articles/prostate_cancer_igf.htm

http://www.veg.ca/issues/dairy.html

http://www.earthsave.org/health/milkletter.htm

http://www.milksucks.com

http://www.cancerproject.org/survival/cancer_facts/prostate_dairy.php

http://www.DumpDairy.com

http://www.PCRM.org

http://www.StrongBones.org

http://www.drmcdougall.com

http://www.veganviews.org.uk/vvarticles.html

http://www.godairyfree.org

http://www.AmericanHeart.org

http://www.epi.bris.ac.uk/staff/gdaveysmith/pdf/P485 Avoiding.pdf

http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/81/4/751

http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2005/06/06/AR2005060601348.html

http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/abstract/159/6/543

http://www.acnehelp.org.uk/papers/Commentary.pdf

http://www.foodallergysolutions.com/food-allergy-news0402.html

http://www.acneassasin.com/

http://www.acnemilk.com/

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000366.htm

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=PubMed&cmd=Retrieve&list_uids=6137694&dopt=Abstract

http://www.consumerhealthjournal.com/articles/milk-and-cancer.html

http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/4051331.stm

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=15069693&query_hl=1

http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium.html

http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/81/5/1147

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=10189040&dopt=Citation

http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/74/4/

http://www.healthsentinel.com/org_news.php?id=093&title=Skin+Cancer:+Green+leafy+vegetables+decreases+risk;+dairy+increases+risk&vent=org_news_print_list_item

http://www.foodconsumer.org/777/8/Health_Tip_Limited_intake_of_protein_prevents_cancer.shtml

http://www.peta-online.org

http://sharan-india.org

http://www.realmilk.com/whichchoose.html

http://www.public.iastate.edu/~cfford/101Milk.htm

http://www.ams.usda.gov/kidsweb/dairygrading.htm

http://www.foodallergy.org/

http://www.allergysa.org/milk.htm

http://www.spc.int/lifestyle/