घातक न हों फायदेमंद बैक्टीरिया!

प्रो-बायोटिक पदार्थ ज्यादा मात्रा में सेवन से आंतों में सूजन व गैस आदि साइड इफेक्ट्स

सुरेन्द्र स्वामी. जयपुर

सेहत बढ़ाने के नाम पर बाजार में बिक रहे प्रो-बायोटिक (लाभदायक बैक्टीरिया वाले) हेल्थ ड्रिंक, टेबलेट, कैप्सूल एवं पाउडर की बिक्री पर केंद्र सरकार सख्ती करने जा रही है। इसके तहत प्रोडक्ट के लेबल में प्रो-बायोटिक का प्रकार, स्टोरेज, स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देनी होगी। साथ ही गुणवत्ता, पैकेजिंग, जीनस, इस्पिशीज एवं स्ट्रेन की पहचान इंटरनेशनल कमेटी ऑन सिस्टमेटिक ऑफ प्रोकेरियोट (आईसीपीएस) के मानकों के अनुसार करनी होगी।

इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) नई दिल्ली व बायोटेक्नोलॉजी विभाग (डीबीटी) ने प्रो-बायोटिक के मूल्यांकन, सुरक्षा एवं उपयोगिता के लिए गाइडलाइन 2011 जारी की है। आईसीएमआर के निदेशक डॉ. वीएम कटोच ने बताया कि देश में आने वाले समय में प्रो-बायोटिक पदार्थों के बढ़ते मार्केट तथा लोगों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए दिशा निर्देश जारी किए है। इनके जरिए स्वास्थ्य संबंधी दावा करने, मुनाफा कमाने एवं विज्ञापन देकर भ्रमित करने वाली कंपनियों पर नजर रखी जा सकेगी। आईसीएमआर के पूर्व महानिदेशक प्रोफेसर एनके गांगुली की अध्यक्षता में दस सदस्यों की टास्क फोर्स बनाई है, जो इन पर निगरानी रखेगी।

ये है गाइडलाइन

- लेबल पर स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी।
- बैक्टीरिया का नामकरण, स्ट्रेन का स्टोरेज का अंतरराष्ट्रीय कमेटी (आईसीपीएस) के अनुसार।
- प्रो-बायोटिक पदार्थ का प्रकार, मिलाए जाने वाले पोषक तत्व व साल्ट एवं साइड इफेक्ट्स की जानकारी।
- इस्तेमाल की आवश्यकता, सुरक्षा की जानकारी।

क्या है प्रो-बायोटिक : जीवित सूक्ष्म कीटाणु जो कि उचित मात्रा में शरीर में प्रवेश करने पर स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते है। जेके लोन अस्पताल के शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ.अशोक गुप्ता के अनुसार ये आंतों के अंदर माइक्रो फ्लोरा नामक कीटाणु का संतुलन बनाए रखता है। सामान्य मनुष्य के पाचन तंत्र में 400 प्रकार के प्रो-बायोटिक कीटाणु होते हैं, जो कि हानिकारक बैक्टीरिया की वृद्धि को कम करके पाचन तंत्र की क्रिया में सहायक होते हैं। शरीर के लिए लाभदायक लेक्टोबैसीलस व बाइफीडो बैक्टीरिया प्रो-बायोटिक हैं। इनका अधिक मात्रा में उपयोग हानिकारक भी हो सकता है।

इनका हो रहा है उपयोग : प्रदेश में कई जानी-मानी कंपनियों के प्रो-बायोटिक युक्त हेल्थ ड्रिंक, टेबलेट, कैप्सूल एवं पाउडर में बेचे जा रहे हैं। इनमें स्पोरलेक, सेक्रोमाइसीज, एक्टोलेक, री-फ्लोरा, विजीलैक, इकोनॉर्म एवं वी-बेक्ट आदि शामिल हैं।

आमाशय के लिए दोस्त

फोर्टिस अस्पताल की डाइटीशियन अंजली पाठक ने बताया कि प्रो-बायोटिक आमाशय के लिए दोस्त की तरह काम करता है। विभिन्न अध्ययनों से लैक्टोबैसीलस नामक प्रो-बायोटिक शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, कैंसर तथा दस्त व आंतों की बीमारियों से लड़ने में लाभदायक होता है, लेकिन अधिक मात्रा में उपयोग करने से ये पाचन तंत्र पर उल्टा असर डालते हैं, मसलन आंतों में सूजन व गैस आदि हो सकते हैं।

एक्सपर्ट व्यू