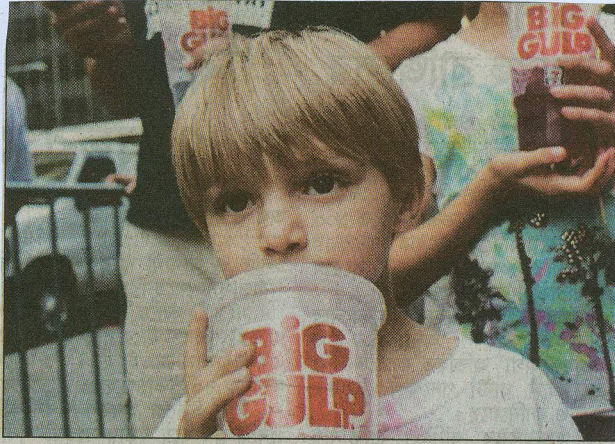


প্রথম আলো

রোববার, ২৩ সেপ্টেম্বর ২০১২



ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে চিনিযুক্ত পানীয় থেকে বিরত থাকার পরামর্শ

চিনিযুক্ত পানীয় ওজন বাড়ায়

চিনিযুক্ত পানীয় থেকে বিরত থাকলে ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে। কমে আসে মোটা হওয়ার ঝুঁকি। যুক্তরাষ্ট্রে দুটি পৃথক গবেষণা এ তথ্য পাওয়া গেছে।

গবেষণা দুটি করেছেন বোস্টন চিলড্রেন্স হসপিটাল ও ভিইউ ইউনিভার্সিটি আমস্টারডামের গবেষকেরা। তাঁদের গবেষণা নিবন্ধটি গত শুক্রবার বিজ্ঞান সাময়িকী *দ্য নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিন*-এ প্রকাশিত হয়েছে। তবে পানীয় শিল্পের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির এ গবেষণার ফলাফল প্রত্যাখ্যান করেছেন। তাঁরা বলছেন, কেবল একক কোনো খাবার বা পানীয় মোটা হওয়ার কারণ নয়। তাঁদের দাবি, যুক্তরাষ্ট্রে সাধারণ খাবারের মোট ক্যালোরি ৭ শতাংশ আসে কোনো চিনিযুক্ত মিষ্টি পানীয় থেকে।

বোস্টন চিলড্রেন্স হসপিটালের গবেষকেরা অতিরিক্ত মোটা ২২৪ কিশোর-কিশোরীকে এক বছরের জন্য চিনিযুক্ত পানি বাদ দিয়ে শুধু বোতলজাত পানি এবং ডায়েট ড্রিংকস খাওয়ার ব্যবস্থা করে। অন্যদিকে, একই বয়সের আরেক দল

কিশোর-কিশোরীকে পর্যবেক্ষণ করা হয় যারা স্বাভাবিকভাবেই চিনিযুক্ত পানীয় পান করতে থাকে। এক বছর পর দেখা যায়, যারা চিনিযুক্ত পানীয় পান করেনি তাদের ওজন বেড়েছে গড়ে মাত্র সাড়ে তিন পাউন্ড। আর অন্য দলের প্রত্যেকের গড়ে ওজন বেড়েছে ৭ দশমিক ৭ পাউন্ড।

অপর গবেষণাটি করেন ভিইউ ইউনিভার্সিটি আমস্টারডামের গবেষকেরা। তাঁরা চার থেকে ১১ বছর বয়সী স্বাভাবিক ওজনের ৬৪১ স্কুলশিক্ষার্থীকে দুটি দলে ভাগ করেন। এরপর একটি দলকে প্রতিদিন একই ধরনের বোতলে ১০৪ ক্যালরিসমৃদ্ধ আট আউন্স মিষ্টিযুক্ত পানীয় পান করতে দেন। অপর দলকে একই পরিমাণে ফলের স্বাদযুক্ত মিষ্টিবিহীন পানীয় পান করতে দেওয়া হয়। ১৮ মাস পর দেখা যায়, যারা মিষ্টিযুক্ত পানীয় পান করেছে তাঁদের ওজন ১৬ দশমিক ২ পাউন্ড বেড়েছে। আর যারা মিষ্টিবিহীন পানীয় পান করে, তাদের ওজন বেড়েছে ১৩ দশমিক ৯ পাউন্ড। নিউইয়র্ক টাইমস।