

## ८. दुधामुळे मधुमेहाचे प्रमाण वाढते

पुर्णपणे चुकीचे व वैज्ञानिक आधार नसलेले मिथक. संभाव्य शहरी ग्रामीण महामारी विज्ञान संस्थेद्वारा ५ खंडातील २९ देश व देशातील ५ राज्यांमधील दिड लक्ष व्यक्तींवर २० वर्षे केलेल्या अभ्यासामध्ये असे आढळून आले आहे की, दुध व दुग्धजन्य पदार्थांच्या नियमित सेवनामुळे टाईप-२ मधुमेह, उच्च रक्तदाब व चयापचय विकारापासून बचाव करता येतो. दुधाचा ग्लायसेमीक इंडेक्स २९ तर साध्या दहयाचा ९७ आहे.

## ९. वनस्पतीजन्य प्रथिने दुधातील प्रथिनांपेक्षा श्रेष्ठ असतात

दुग्ध प्रथिने शरीरासाठी आवश्यक असून ते अॅमीनो आम्लांचे बनलेले असतात. चांगल्या प्रकारे कार्य करण्यासाठी मानवी शरीराला २२ प्रकारच्या अॅमीनो आम्लांचे संतुलीत सेवन आवश्यक आहे. यापैकी ९ अॅमीनो आम्ले अत्यावश्यक मानले जातात, कारण मानवी शरीर ते निर्माण करू शकत नाही. दुग्ध प्रथिनांमध्ये सर्व आवश्यक ९ अॅमीनो आम्ले असतात. बहुतेक वनस्पतीजन्य प्रथिनांमध्ये काही अत्यावश्यक अॅमीनो आम्लांचा अभाव असल्यामुळे ते अपुर्ण स्रोत बनतात. दुग्ध प्रथिनांचे शरीरात अधिक शोषण होत असल्याने स्नायूंच्या विकासात मदत करतात व सहजपणे पचले जातात.

## १०. वेगन दुध गायीच्या दुधापेक्षा अधिक आरोग्यदायक असते

गायीच्या दुधात १३ नैसर्गिक पोषक तत्वे असतात तर वेगन दुधात ५ ते १० वनस्पतीजन्य पोषक तत्वे असून ते उत्पादक कंपनी नूसार बदलत असतात. गायीच्या दुधातील स्निग्ध पदार्थ, प्रथिने, जिवनसत्वे व खनिजे पचनास हलके असून त्यांचे पोषणमुल्य अधिक असते.

## ११. ए १ दुधाचा मानवी शरीरावर परिणाम होतो काय?

गाई अथवा म्हशीच्या दुधातील प्रमुख प्रथिन केसीन असून केसीनचे चार प्रकार आहेत. त्यापैकी बीटा केसीनचे जनुकीय आधारावर ए १ व ए २ असे दुधाचे दोन प्रकार उदयास आले आहेत. हजारो वर्षापूर्वी

बीटा केसीन ६७ क्रमांकावर असलेले प्रथिनातील अॅमिनो अॅसिड या घटकाचे रूपांतर हिस्टिडिन मध्ये झाले असून ते ए १ दुधामध्ये दिसून येते. अशा दुधातील बीटा केसीनचे विघटन होवून बीसीएम-७ नावाचा पेप्टाईड तयार होतो. जो काही आजारांसाठी कारणीभूत असल्याचे मानले जाते. परंतू ते अद्यापही सिध्द झालेले नाही व ही एक विपणन व्यवस्थापनाचा भाग असल्याचे मानले जाते. करनाल येथील एनबीजीएआर या राष्ट्रीय संस्थेने केलेल्या संशोधनानुसार भारतातील पशुधनाचे दुध मुख्यतः ए २ या प्रकारात येत असल्याने आपल्याला भिती बाळगण्याचे कारण नाही.

### जागतिक दुध दिवस

जगभरातील शाश्वतता, आर्थिक विकास, उपजिविका, पोषण व आरोग्यासाठी दुग्धव्यवसायाचे महत्वाचे योगदान लक्षात घेवून संयुक्त राष्ट्रांच्या अन्न व कृषी संघटनेने (FAO) २००९ पासून १ जून हा दिवस जागतिक दुध दिवस म्हणून साजरा करण्याकरीता निवडला आहे.

### राष्ट्रीय दुध दिवस

श्वेतक्रांतीचे जनक डॉ.वर्गीस कुरीयन यांचा वाढदिवस २६ नोव्हेंबर, २०१४ पासून राष्ट्रीय दुध दिवस म्हणून साजरा करण्यांत येतो.

संकलन

डॉ. प्रशांत वासनिक व डॉ. गजानन नारनवरे  
दुग्ध तंत्रज्ञान महाविद्यालय, वरुड (पुसद)



# दुधाबाबत तुम्हाला हे माहिती आहे का?



प्रकाशक

विस्तार शिक्षण संचालनालय

## महाराष्ट्र पशु व मत्स्य विज्ञान विद्यापीठ

फुटाळा तलाव मार्ग, नागपूर - ४४०००९

टोल फ्री क्रमांक - १८००-२३३-३२६८

संकेतस्थळ - www.mafsu.ac.in



सस्तन प्राण्यांनी नैसर्गिकरित्या निर्मित केलेले आरोग्यवर्धक व पोषक दुध पुरातन काळापासून मानवी जीवनाचा अविभाज्य घटक असल्याने अलीकडच्या काळात निहीत स्वार्थासाठी काहीनी दुधाबाबत अपप्रचाराचे व समाजात संभ्रमाचे वातावरण निर्माण करण्याचा प्रयत्न सुरु केला आहे.

समाजात दुधाबाबत जनजागृती करण्यासाठी महाराष्ट्र पशु व मत्स्य विज्ञान विद्यापीठाने पुढाकार घेतला असून विद्यापीठाच्या रजत महोत्सवी वर्षात पूर्ण वर्षभर 'दुध प्या आणि दिर्घायुषी व्हा' हा कार्यक्रम विविध स्तरावर राबविण्याचा संकल्प केला आहे.



दुधाबाबत अचूक व विज्ञाननिष्ठ माहितीद्वारे प्रसारीत मिथकांबाबत वास्तववादी माहिती देण्याचा हा प्रयत्न.

## दुधाच्या बाबतीत प्रचलीत मिथक व वास्तव

### १. दुध फक्त लहान मुलांकरीता आहे

दुध हे नैसर्गिक पौष्टिक अन्न असून आरोग्यवर्धक गुणामुळे लहान मुलांसोबतच, प्रौढ व वयस्क व्यक्तींकरिता नियमित दुधाचे सेवन आवश्यक आहे.

### २. दुग्धशर्करा (लॅक्टोज) अपचनिय आहे

हजारो वर्षांपासून मानव दुधाचे सेवन करत असल्याने झालेल्या अनुकूल उतपरिवर्तनामुळे त्यात लॅक्टोज एन्झाइम तयार करण्याची क्षमता निर्माण झाली आहे. त्यामुळे बहुतांश व्यक्ती दुग्धशर्करा पचवू शकतात. खुप कमी व्यक्तींना दुग्धशर्करा पचत नाही ते दही, योगर्ट, चिझ इत्यादी पदार्थांचे सेवन करू शकतात.

### ३. दुग्ध व्यवसाय म्हणजे प्राण्यांवर क्रूरता

गाई किंवा म्हशी ह्या कुटूंबातील सदस्याप्रमाणे भारतात पाळण्यात येतात. दुध निर्मिती ही नैसर्गिक प्रक्रिया असून गाई/म्हशींच्या संततीला लागणाऱ्या दुधापेक्षा जास्त दुध निर्मिती करत असल्याने उर्वरीत दुध आचळातून पुर्ण काढणे गाई/म्हशींच्या आरोग्यासाठी महत्वाचे आहे. जर ते काढले नाही तर क्रूरता ठरेल.

### ४. दुधात किटकनाशके व प्रतिजैविके यांचे अंश असतात

किटकनाशके व प्रतिजैविके नैसर्गिकरित्या प्राण्याद्वारे निर्मित/संश्लेशीत होत नाहीत परंतु दुषित आहार दिल्यास किंवा आजारी जनावरांवर प्रतिजैविकांची उपचार पध्दती सुरु असल्यास ते त्यांच्या दुधात येवू शकतात. अशा जनावरांचे दुध पिण्याचे टाळणे गरजेचे आहे. संघटीत क्षेत्राने प्रक्रिया केलेले एकत्रीत दुध खुप मोठ्या संख्येने असलेल्या जनावरांचे असल्याने ते दुध वापरतांना कोणतीही संभाव्य चिंता कमी होते.

### ५. ऑक्सीटोसिन इंजेक्शन दिलेल्या जनावरांचे दुध अपायकारक असते

ऑक्सीटोसिन दिलेल्या व न दिलेल्या जनावरांच्या दुधात जवळपास ऑक्सीटोसिनचे सारखेच अंश असतात. मानवी पचनसंस्थेत आतड्यात पचनक्रियेदरम्यान ऑक्सीटोसिनचे विघटन होवून शोषण होत नसल्याने त्याचे दुष्परिणाम आढळून आलेले नाहीत.

### ६. हृदय विकारासाठी दुधातील फॅट जबाबदार आहे

एका गटाने हृदय विकारासाठी दुधातील फॅट जबाबदार असल्याचे समाज मनावर बिंबविण्याचा चुकीचा प्रयत्न केला आहे. ही परिकल्पना सिध्द करण्यासाठी करण्यांत आलेल्या वैद्यकीय चाचण्या कधीही हृदयविकाराकरीता दुधातील फॅट कारणीभूत असल्याचे स्थापीत करू शकल्या नाहीत.

### ७. दुधामुळे लठ्ठपणा वाढतो

दुधातील फॅटमधील शॉर्ट चेन फॅटी अॅसीड्स व मिडीयम चेन फॅटी अॅसीड्स मांसपेशी, हृदय, मुत्रपिंड, रक्त पेशी व मज्जासंस्था करीता उर्जेचा महत्वपुर्ण स्रोत आहे. ते लठ्ठपणा वाढविण्याकरीता कारणीभूत नसून लठ्ठपणा कमी करण्याचे काम करतात. तसेच उच्च रक्तदाब व मधुमेह नियंत्रीत ठेवण्यास मदत करतात. फॅटमध्ये संयुग्मित लिनोलिक अॅसीड्स असतात जे चरबी कमी करण्यास, वजन कमी करण्यास, दुबळे र्नायू टिकवून ठेवण्यास तसेच टाईप-२ मधुमेह नियंत्रीत ठेवण्यास मदत करतात. तुप हे सुपरफूड असून आपल्या पुर्वजांनी नियमित तुप खाण्याचा सल्ला दिला आहे.

