



# दूध मांसाहार है ?

यदि आप दूध का सेवन कर रहे है तो आप शाकाहारी नहीं है.  
क्या दूध एक तरल मांसाहार है ? क्या यह जहर भी साबित हो  
सकता है ?

दूध का मतलब अकेला दूध न होकर इससे बने सारे उत्पाद भी है. यानी पनीर, दही, आइसक्रीम, बटरमिल्क चॉकलेट्स इत्यादी सभी. यदि आप दूध का सेवन कर रहे है तो आप शाकाहारी नहीं है. दूध एक तरह मांसाहार है और यह एनिमल फूड और शुद्ध मांसाहार जैसा ही नुकसानदायक होता है. सबसे पहले दूध की प्रकृति जानिये कि प्रकृति ने हर प्रजाती के लिये दूध विशिष्ट क्यों बनाया ? आखिर दूध का उद्देश्य क्या है ?

दूध, मटेर्नल लैक्टेटिक सिंक्रेशन यानी गाय के गर्भवती होने के बाद दूध निकलने की प्रक्रिया है जो थोड़े समय के लिये होती है और नवजात शिशु को पोषण देती है. किसी भी स्तरपायी जीव की मां उसे जन्म के तुरंत बाद ही दूध पिलाती है, जो कुछ समय के लिये उपलब्ध होता है. हम इंसान मांसाहारी स्तरधारी जानवर का दूध इसलिए नहीं पीते हैं कि वह न तो आसानी से मिल सकता है और न ही जानवर उसे देने को तैयार होते हैं. गाय के आसानी से नियंत्रण में आ जाने, सीधेपन, आकार और बहुलता से प्राप्त होने वाले दूध के कारण ही हम उस पर निर्भर रहते हैं.

गौर कीजिए- क्या कोई गाय या उसका बछड़ा हाथी का दूध पीता है ? क्या बिल्ली के बच्चे शेर का दूध पी सकते हैं ? जवाब है, नहीं ! पर क्यों ? क्योंकि दूध प्रजातिगत विशेष है. कुदरत ने दूध का निर्माण इसलिए किया है कि सभी स्तरधारी मांएं अपने किस्म का ऐसा दूध उत्पन्न करें जो उसके बच्चों का पोषण और विकास करे.

मां के दूध में पर्याप्त मात्रा में वसीय अम्ल होते हैं. इसमें मुख्य रूप से लिनोलेइक अम्ल होता है जो हमारे तंत्रिका तंत्र का पोषण करता है, जबकि गाय के दूध में यह अम्ल नहीं होता. यह क्षमता जेनेटिक ब्लूप्रिंट के अनुसार होती है. एक विशेष प्रजाती के स्तनी अपनी ही मां का दूध पीने लायक होत हैं, दूसरे का नहीं. तोफिर क्यों इंसान गाय का दूध पीता है ? अन्य सभी स्तनियों में बच्चे तब तक ही दूध पीते हैं जब तक कि वे विकसित नहीं हो जाते. मानव जाति ही एकमात्र ऐसी जाति है जो मरते दम तक दूध पीती है और वह भी दूसरी प्रजाति के स्तनियों का. दूध को एक संपूर्ण आहार के रूप में अपनाने से पूर्व इन विषयों को समझ ले-

## पाचन का समय

इसका अर्थ यह है कि जो भोजन जितनी देर आपके शरीर में रहता है, वह शरीर पर अपने पाचन के लिए उतना ही अधिक दबाव डालता है. यानी पाचन में बहुत अधिक उर्जा खर्च होती है और मिलता कुछ भी नहीं है. दूध के पाचन में ६ से ८ घंटे का समय लगता है. सभी तरह के खाद्य पदार्थों का पाचन संभव नहीं होता है और आहार शरीर पर बोझ बनकर विषैला तत्व पैदा करता है. दूध के पाचन के लिए हमें रेनिन नाम के एंजाइम की जरूरत होती है जो कि आमाशय में उपस्थित ग्रंथी द्वारा

स्त्रावित किया जाता है. रेनिन दूध के प्रोटीन को पचाने के लिये जरूरी होता है. यह इंसानों में केवल तीन साल तक ही स्त्रावित होता है जब तक कि बच्चा मां के दूध पर आश्रित होता है. इसके बाद शरीर में इसका निर्माण अपने आप बंद हो जाता है. इस तरह वयस्क व्यक्ति के शरीर में रेनिन होता ही नहीं है तो फिर वह कैसे दूध को बचा सकता है ? यानी रेनिन नहीं तो पाचन नहीं और पाचन नहीं तो उर्जा नहीं.

दूध अन्य पदार्थों के साथ कमजोरी से जुड़ता है. आमाशय में पहुंचने पर यह दही में रूपांतरित हो जाता है. दही अन्य पदार्थों के आसपास जमा होकर उन पर पाचक रसों की क्रिया को रोक देता है. इस तरह से दूध न तो खुद ठीक ढंग से बचता है और न ही दूसरे पदार्थों को पचने देता है. गाय के दूध में उपस्थित ज्यादा प्रोटीन भी हमारे ज्यादा काम का नहीं होता है क्योंकि हमारे शरीर में प्रोटीन पाचन के लिए जिम्मेदारी लीवर सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम के अधीन एक समय में एक ही तरह के प्रोटीन को पचा सकता है. यदि दूध के साथ अन्य प्रोटीन पदार्थ हो तो लीवर की कार्य विधि बिगड़ सकती है. इसके कारण उल्टी हो सकती है, जैसा कि बच्चों में अक्सर होता है. प्रोटीन छोटी आंत में पहुंचकर अन्य पदार्थों के पाचन को प्रभावित करता है और डायरिया हो सकता है. इस सबके अलावा बार बार खट्टी डकार आती हैं जो यह प्रकट करती है कि पाचन अनियंत्रित हो गया है.

रेनिन के अलावा लकटैज एक अन्य एंजाइम है जो आंत में पाया जाता है और दूध में उपस्थित शर्करा के पाचन के लिए जरूरी है. लैक्टोज एक जटिल शर्करा शर्करा है जिसे लकटैज सरल शर्करा ग्लूकोज में तोड़कर शरीर को उर्जा प्रदान करता है. यह एंजाइम भी उम्र के साथ घटने लगता है. अधिकांश लोगों में केवल ४ साल की उम्र तक ही लैक्टोज एंजाइम उपस्थित रहा है. जो लोग दूध और अन्य डेयरी प्रॉडक्ट का अधिकता से उपयोग करते उन्हें लैक्टोज की कमी से बैचैनी, उल्टी, डायरिया, एंठन और गैस की समस्या आम होती है. जब दूध पचता नहीं है तो शरीर में इकट्ठा होकर जीवाणुओं की उत्पत्ति का कारण बनता है. इससे अधिक मात्रा में कार्बन डाइऑक्साइड गैस बनती है और पेट से संबंधित कई समस्याएं पैदा हो जाती है.

## कैल्शियम के लिए दूध

शरीर में कैल्शियम के अवशोषण की क्षमता हमारे भोजन में उपस्थित फास्फोरस की मात्रा पर निर्भर करती है. कैल्शियम के अवशोषण के लिए शरीर में कैल्शियम फास्फोरस का २:१ का अनुपात होना जरूरी है. यदि यह अनुपात बढ़ता है तो हड्डियां मजबूत होती हैं. गाय के दूध में यह अनुपात संतुलित नहीं होता है. इसके विपरीत सलाद में डेयरी और मीट प्रॉडक्ट की तुलना में

कहीं ज्यादा कहीं ज्यादा फास्फोरस होता है जो अन्य पदार्थों से कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है. दूध में उपस्थित कैल्शियम अत्यधिक मात्रा शरीर में कैल्शियम-फास्फोरस के संतुलन को प्रभावित कर एसिडिटी उत्पन्न करती है. कभी कभी अत्यधिक कैल्शियम के कारण पथरी भी हो जाती है. इसके अलावा जब हम प्रोटीन और कैल्शियम की अधिकता वाली कोई चीज खाते हैं तो यह दोनों आपस में जुड़ जाते हैं और कैल्शियम का अवशोषण बाधित हो जाता है. दूध इन दोनों पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इससे भरपूर कैल्शियम मिलना इसी वजह से संभव नहीं.

दूध का शरीर में जितना भी पाचन होता है उसके कारण अम्लीय अवशेष बनते हैं. इन्हें उदासीन करने के लिये क्षार की जरूरत होती है. कैल्शियम एक अच्छा क्षारीय तत्व है और ऐसी स्थिति में यह हड्डियों और दाँतों से निकलकर उस अम्लीयता को शांत करने के काम आ जाता है. इस तरह दूध पीने के बाद हम कैल्शियम प्राप्त करने के बजाय खाते हैं.

## प्रोटीन के लिये दूध

यह प्रमाणित तौर पर स्पष्ट है कि दूध में सब्जियों की तुलना में कम प्रोटीन होता है. यदि दूध से ज्यादा प्रोटीन भी मिले तो भी वह इंसानी शरीर के लिए अनुपयोगी होगा क्योंकि शरीर को प्रतिदिन की खुराक में प्रोटीन की ४ से ५ प्रतिशत मात्रा की ही जरूरत होती है. दूध की बजाय यदि हम चपाती और सब्जियों का ही प्रयोग करें तो भी प्रोटीन संतुलन बना रहता है.

गाय के दूध में मनुष्य के दूध की तुलना में तीन गुना ज्यादा प्रोटीन होता है. आहार में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध प्रोटीनसे जल्दी परिपक्वता आती है. इससे जल्दी थकान, प्रॉस्टेट, ब्रेस्ट कैंसर और गुर्दे खराब भी हो सकते हैं. स्पष्ट है मनुष्य शारीरिक रूप से अत्यधिक प्रोटीन आहार पचाने के लिए विकसित नहीं है.

बच्चे गाय के दूध को पचा नहीं सकते क्योंकि उनका लीवर तब तक उपरिपक्व रहा है. वयस्कों के लीवर के लिये दूध अतिरिक्त भार के रूप में रहता है. जानवरों के सभी प्रोटीन के साथ दूध और दूध के उत्पादों में सल्फर की अत्यधिक मात्रा होती है, जिसमें अमीनो अम्ल होता है. यह अम्लीय अवशेष के लिये जिम्मेदार होत हैं. ऐसे में शरीर को हड्डियों से कैल्शियम सोखना होता है ताकि इस अम्ल को उदासीन किया जा सके क्योंकि इससे हमारा खून हर समय हल्का क्षारीय रहा है. तो अत्यधिक प्रोटीन हड्डियों को कमजोर कर सकता है और परिणाम ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी के रूप में सामने आता है. जितना ज्यादा कैल्शियम खो देगे यानी आपको उतनी कमजोर हड्डियां मिलेगी. प्रोटीन बहुत ज्यादा मात्रा में लिया जाए तो बहुत से विषैले तत्वों की प्रचुरता बढ़ जाती है. हमारा शरीर इन प्रोटीन्स को अलग करने में भी अक्षम होता है- परिणाम यह होता है कि बीमारी और अन्त.

## मांसाहारी तर्क

दूध को मांसाहारी मानने वालों का सबसे ठोस तर्क यही है कि दूध एक विशेष समय स्त्रावित होने वाला द्रव है जिसका आधार खून है. अमेरिका के मशहूर द बैबॉक इंस्टीट्यूट फॉर इंटरनेशनल डेयरी रिसर्च एवं डेवलपमेंट के विशेषज्ञ माइकल वैटीऑक्स के शोध के अनुसार एक किलो दूध तब बनता है जब ४०० से ५०० किलोग्राम खून दुग्ध ग्रंथियों से होकर प्रवाहित होता है. सभी स्तनधारियों में दूध स्त्राव करने वाली विशिष्ट आंतरिक और बाह्य ग्रंथियां होती है. आंतरिक ग्रंथियां हार्मोन्स की उत्तेजना से प्रेरित होकर खून से दूध का निर्माण करती है और उसे बाह्य ग्रंथियों (थन या स्तन) तक पहुंचाती हैं. दूध स्त्रावण की उत्तेजना के हार्मोन्स भी खून के साथ प्रवाहित होते हैं इसलिए जैसा खून होता है वैसा ही दूध बनता है. दूध को तरल मांसाहार कहने के पीछे भी यही तर्क दिया जाता है कि इसका और खून का संगठन लगभग समान है. दूध में भी खून के घटक तत्वों की तरह पानी (लगभग ८८ प्रतिशत) की सर्वाधिक मात्रा होती है. इसके बाद प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट आदि होते हैं.

## जहरीली हकीकत

ज्यादा और जल्दी दूध प्राप्त करने के लालसा में गायों को बोवीन और ऑक्सीटोसिन जैसे हार्मोन के इंजेक्शन दिये जाते हैं. प्रतिदिन सुबह शाम दो इंजेक्शन लगाकर गाय को उत्तेजित किया जाता है कि वह ज्यादा दूध दे. यह प्रक्रिया अब गांव-कस्बों में भी अपना ली गई है. इन दोनों ही हार्मोनल इंजेक्शनों पर प्रतिबंध है लेकिन आज एक अनपढ़ दूधवाला भी इसके नाम जानता है. और रोज खरीदता है. ऑक्सीटोसिन के कारण हार्मोनल असंतुलन, कमजोर दृष्टि, अति रक्तस्त्राव, कैंसर जैसी बीमारियां हो सकती है. गुजरात में कुछ साल पहले कारवाही की गई तो अकेले अहमदाबाद में एक दिन में साढ़े तीन लाख इंजेक्शन जप्त किए गए.

इंडियन काउंसिलिंग ऑफ मेडिकल रिसर्च ने पिछले सात सालों में दूध के ५०,००० नमूनों पर शोध में पाया कि अधिकांश सैपल्स में डीडीटी और जहरीला कीटनाशक हैक्साक्लोरो साइक्लोहक्सेन (एचसीएच) मौजूद है. इसके अलावा दूध में आर्सेनिक, कैडमियम और लेड जैसे अति जहरीले तत्वों की मौजूदगी भी सैपल्स में आई गई. ये सभी तत्व किडनी, हार्ट और मस्तिष्क को सीधे नुकसान पहुंचाते हैं और कैंसर के प्रभावी कारण माने जाते हैं. आपके दूध में सीवेज के पानी, खाने के तेल, यूरिया और लिक्विड साबुन की मिलावट भी हो रही है. कुछ लोग दूध में केंचुए तक डल देते हैं क्योंकि वे दूध के गाढ़पन को बढ़ा देते हैं.