

# दूध मांसाहार है ?

यदि आप दूध का सेवन कर रहे हैं तो आप शाकाहारी नहीं हैं!

क्या दूध एक तरल मांसाहार है? क्या यह जहर भी साबित हो सकता है?

— राधिका किंगर

**आप दूध क्यों पीते हैं?**

0. आप इसलिए पीते हैं कि आपकी दादीमाँ कहती है कि यह आपके लिए अच्छा है?
0. आपके पड़दादा और उनके पुरखे भी पीते थे?
0. आप इसे स्वाद के लिये पीते हैं?
0. आप इसलिए पीते हैं कि आपको लगता है यह "संपूर्ण आहार" है और आपका पोषण करता है?
0. आप सोचते हैं कि इससे कैल्शियम मिलता है जो हड्डियों को मजबूत करता है?

इन सब में से एक ना एक ऐसा कारण होगा जो आपकी जिंदगी के हर दिन में दूध की अहमियत बनाए रखता है?

बहुत से बच्चें दूध से नफरत करते हैं...इस लेख के अंत में आपको स्पष्ट हो जाएगा कि वे ऐसा क्यों करते हैं!

जब मैं दूध कहती हूँ, इसका मतलब अकेला दूध ना होकर इससे बने सारे उत्पाद भी हैं! यानी चीज़, दही, आइसक्रीम, बटर मिल्क, पनीर, मिल्क शेक, मिठाइयाँ, चाकलेट्स आदि सभी ! सभी शाकाहारियों सावधान, यदि आप दूध का सेवन कर रहे हैं तो आप शाकाहारी नहीं हैं—दूध एक तरल मांसाहार है! यह एनिमल फूड और शुद्ध मांसाहार जितना ही नुकसानदायक भी है! सबसे पहिले, दूध की प्रकृति जानिए! कुदरत ने हर प्रजाति के लिये विशिष्ट दूध क्यों बनाया? आखिर, दूध का उद्देश्य क्या है?

दूध, मेटरनल लैक्टेटिंग सिक्रेशन यानी गाय का प्रसव होने के बाद दूध निकलने की प्रक्रिया है जो थोड़े समय के लिए होती है और नवजात शिशु को पोषण देती है! किसी भी स्तनपायी जीव की माँ उसे जन्म के तुरंत बाद ही दूध पिलाती है, जो कुछ समय के लिए उपलब्ध होता है! हम इंसान मांसाहारी स्तनधारी पशु का दूध इसलिए नहीं पीते हैं कि वह न तो आसानी से मिल सकता है और न ही पशु उसे देने को तैयार होते हैं! गाय के आसानी से नियंत्रण में आ जाने, सीधे पन, आकार, और बहुलता से प्राप्त होने वाले दूध के कारण ही हम उस पर निर्भर रहते हैं!

गौर कीजिए—क्या कभी कोई गाय 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 स्तनधारी माँएं अपने किस्म का ऐसा दूध उत्पन्न करे जो उनके बच्चों का पोषण और विकास करे!

माँ के दूध में पर्याप्त मात्रा में वसीय अम्ल होते हैं! इनमें मुख्य रूप से लिनोलेइक अम्ल होता है जो हमारे तंत्रिका तंत्र का पोषण करता है, जबकि गाय के दूध में यह अम्ल नहीं होता है! यह क्षमता "जेनेटिक ब्लू प्रिंट" के अनुसार होती है! एक विशेष प्रजाति के स्तनी अपनी ही माँ का दूध पीने लायक होते हैं, दूसरे का नहीं! तो फिर क्यों इंसान गाय का दूध पीता है? अन्य सभी स्तनीयों 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 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 लें!

## 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 ऊर्जा खर्च होती है और मिलता कुछ भी नहीं है! दूध के पाचन में 6-8 घंटे लगते हैं! सभी तरह के खाद्य पदार्थों का पाचन संभव नहीं होता है और आहार शरीर पर बोझ बनकर विषैले तत्व पैदा करता है! दूध के पाचन के लिए, हमें "रेनिन" नाम के एन्जाइम की जरूरत होती है जोकि आमाशय में उपस्थित ग्रंथि द्वारा स्रावित किया जाता है! रेनिन दूध के प्रोटीन को पचाने के लिए जरूरी होता है! यह इंसानों में केवल 3 साल तक ही स्रावित होता है जब तक कि बच्चा माँ 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 पचा सकता है? यानी रेनिन नहीं तो पाचन नहीं और पाचन नहीं तो ऊर्जा नहीं!

दूध अन्य पदार्थों के साथ कमजोरी से जुड़ता है! आमाशय में पहुँचने पर यह दही में रुपांतरित हो जाता है! दही अन्य पदार्थों के आसपास जमा होकर उन पर पाचक रसों की क्रिया को रोक देता है! इस तरह दूध न तो खुद ठीक ढंग से पचता है और न ही दूसरे पदार्थों को पचने देता है! गाय के दूध में उपस्थित ज्यादा प्रोटीन भी हमारे ज्यादा काम का नहीं होता! वह इसलिए कि हमारे शरीर में प्रोटीन पाचन के लिए जिम्मेदार 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 कार्यविधि बिगड़ सकती है! इसके कारण उल्टी हो सकती है, जैसा कि बच्चों में अक्सर होता है! प्रोटीन छोटी आंत में पहुँच कर अन्य पदार्थों के पाचन को प्रभावित करता है और डायरिया हो सकता है! इन सब के अलावा बार-बार खट्टी उकारें आती हैं जो यह प्रकट करती हैं कि पाचन अनियंत्रित हो गया है!

रेनिन के अलावा "लेक्टोज" एक अन्य एन्जाइम है जो आंत में पाया जाता है और दूध में उपस्थित शर्करा के पाचन के लिये जरूरी है! लेक्टोज एक जटिल शर्करा है जिसे लेक्टोज सरल शर्करा ग्लूकोज में तोड़कर शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है! यह एन्जाइम भी उम्र के साथ घटने लगता है! अधिकांश लोगों में केवल 4 साल की उम्र तक ही लेक्टोज एन्जाइम उपस्थित रहता है! जो लोग दूध और अन्य डेयरी प्रॉडक्ट का अधिकता से उपयोग करते हैं उन्हें लेक्टोज की कमी से बेचैनी, उल्टी, डायरिया, एंठन और गैस की समस्या आम होती है! जब दूध पचता नहीं है तब शरीर में इकट्ठा होकर जीवाणुओं की उत्पत्ति का कारण बनता है! इससे अधिक मात्रा में कार्बन डाइ आक्साइड गैस बनती है और पेट से संबंधित कई समस्याएँ पैदा हो जाती हैं!

### कैल्शियम के लिए दूध

शरीर में कैल्शियम के अवशोषण की क्षमता हमारे भोजन में उपस्थित फास्फोरस की मात्रा पर निर्भर करती है! कैल्शियम अवशोषण के लिए शरीर में कैल्शियम फास्फोरस का 2:1 का अनुपात होना जरूरी है! यदि यह अनुपात बढ़ता है तो हड्डियाँ मजबूत होती हैं! गाय के दूध में यह अनुपात संतुलित नहीं होता इसके विपरीत सलाद में डेयरी और मीट प्रॉडक्ट की तुलना में कहीं ज्यादा फास्फोरस होता है जो अन्य पदार्थों से कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है! दूध उपस्थित कैल्शियम की 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 ये दोनों आपस में जुड़ जाते हैं और कैल्शियम का अवशोषण बाधित हो जाता है! दूध इन दोनों पौषक तत्वों से भरपूर होता है और इससे भरपूर कैल्शियम मिलना इसी वजह से संभव नहीं है! दूध का शरीर में जितना भी पाचन होता है उसके कारण अम्लीय अवशेष बनते हैं! इन्हें उदासीन करने के लिए क्षार की जरूरत होती है! कैल्शियम एक अच्छा क्षारीय तत्व है और ऐसी स्थिति में यह हड्डियों और दांतों से निकल कर उस अम्लीयता को शांत करने के काम आ जाता है! इस तरह दूध पीने के बाद हम कैल्शियम प्राप्त करने के बजाए खोते हैं!

### प्रोटीन के लिए दूध

यह प्रामाणिक 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 4-5 प्रतिशत मात्रा की ही जरूरत होती है! दूध के बजाए यदि हम चपाती और सब्जियों का 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 प्रोटीन से जल्दी परिपक्वता आती है! इससे जल्दी थकान, प्रॉस्टेट, ब्रेस्ट कैंसर और गुर्दे भी खराब हो सकते हैं! स्पष्ट रूप से-मनुष्य शारीरिक रूप से अत्यधिक प्रोटीन आहार पचाने के लिए विकसित नहीं है!

बच्चें गाय के दूध को पचा नहीं सकते क्योंकि उनका लीवर तब तक अपरिपक्व रहता है! वयस्कों के लीवर के लिए दूध अतिरिक्त भार के रूप में रहता है! पशुओं के सभी प्रोटीन के साथ दूध और दूध के उत्पादों में सल्फर की अत्यधिक मात्रा होती है, जिसमें अमीनों अम्ल होता है! यह अम्लीय अवशेष के लिए जिम्मेदार होता है! ऐसे में शरीर को हड्डियों से कैल्शियम सोखना होता है ताकि इस अम्ल को उदासीन किया जा सके क्योंकि इसे हमारा खून हर समय हल्का क्षारीय रहता है! तो अत्यधिक प्रोटीन हड्डियों को कमजोर कर सकता है-और परिणाम ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी के रूप में सामने आता है! जितना अधिक प्रोटीन आप लेंगे, आप ज्यादा कैल्शियम खो देंगे यानि आपको उतनी कमजोर हड्डियाँ मिलेंगी! 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 स्वरूप बीमारी और अंत!

### मांसाहारी तर्क

दूध को मांसाहारी मानने वालों का सबसे ठोस तर्क यही है कि दूध एक विशेष समय स्त्रावित होने वाला ऐसा द्रव है

जिसका आधार खून है! अमेरिका के मशहूर " दि बैबॉक इंस्टीट्यूट फॉर इंटरनेशनल डेयरी रिसर्च एंड डेवलपमेंट " के विशेषज्ञ माइकल वैटीआक्स के शोध के अनुसार एक किलो दूध तब बनता है जब 400-500 कि.ग्रा. खून दुग्ध ग्रंथियों में होकर प्रभावित होता है! सभी स्तनधारियों में दूध स्त्राव करने वाली विशिष्ट आंतरिक और बाह्य ग्रंथियाँ होती हैं! आंतरिक ग्रंथियाँ हारमोन्स की उत्तेजना से प्रेरित होकर खून से दूध का निर्माण करती हैं 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 88 प्रतिशत ) की सर्वाधिक मात्रा होती है! इसके बाद प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट आदि होते हैं!

### दूध के विकल्प

**सोयाबीन का दूध :** पैकड सोया दूध बाजार में उपलब्ध है! रात में 250ग्राम सोयाबीन को पानी में गलाकर प्रातः करीब एक लीटर दूध बनाया जा सकता है!

**नारियल का दूध :** नारियल के दूध का टेट्रा पैक बाजार में भी मिलने लगा है! एक पैकेट से करीब एक लीटर दूध तैयार किया जा सकता है!

**दही, पनीर, और मक्खन के विकल्प :** सोया दूध से दही बनाना आसान है! सोया पनीर (तोफू) आसानी से उपलब्ध है! तोफू भी घर पर बनाया जा सकता है! मक्खन के स्थान पर मूंगफली , बादाम या तिल का मक्खन भी उपयोग कर सकते हैं!

### जहरीली हकीकत

ज्यादा और जल्दी दूध प्राप्त करने के लालच में गायों को बोवीन और ऑक्सीटॉसिन जैसे हार्मोन्स के इंजेक्शन दिये जाते हैं! प्रतिदिन दो इंजेक्शन लगाकर गाय को उत्तेजित किया जाता है कि वह ज्यादा दूध दे! यह प्रक्रिया अब गांव-कस्बों में अपना ली गई है! इन दोनों ही हार्मोन्स इंजेक्शनों पर प्रतिबंध है लेकिन आज एक अनपढ़ दूध वाला भी इनके नाम जानता है और प्रतिदिन खरीदता है! ऑक्सीटॉसिन के कारण हार्मोन्स असंतुलन, कमजोर दृष्टि, अतिरिक्त स्त्राव, कैंसर जैसी बीमारी हो सकती है!

इंडियन काउंसिलिंग ऑफ मेडिकल रिसर्च ने पिछले सात सालों में दूध के 50000 नमूनों पर शोध में पाया कि अधिकांश संपल्स में डी.डी.टी और जहरीला कीटनाशक हैक्सा क्लोरोसाइक्लो हैक्सेन ( एचसीएच ) मौजूद है! इसके अलावा दूध में आर्सेनिक, केडमियम, और लेड जैसे अति जहरीले तत्वों की मौजूदगी भी संपल्स में पाई गई! यह सभी तत्व किडनी, हृदय, 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 हो रही है! कुछ लोग दूध में केंचुए तक डाल देते हैं क्योंकि वे दूध के गाढ़पन को बढ़ा देते हैं!

### श्रीमती मेनका गांधी के अनुसार—

जब भी आप एक गिलास दूध पीते हैं तो आपको पता होना चाहिये कि इसके कारण किसी का हक छिना जा रहा है! दूध गाय के उस बच्चे के लिए उत्पन्न होता है! एक गाय अपने बच्चों को ही अपनी आंखों के सामने भूखे मरते देखती है और फिर एक दिन खुद भी हम इन्सानों की भूख की भेंट चढ़ जाती है!

( दैनिक भास्कर ग्रुप की मासिक पत्रिका " अहा ! जिंदगी " शाकाहार शक्ति विशेषांक, नवंबर 2005 से साभार )



365 दिन इस प्रकार आपके पेट की आग बुझाने हेतु, विवश है, चाहे मशीनों से दूध निकाले या रस्सी से पैर बांध कर, मादा बच्चों को दूध नहीं दिया जाता है, नर बच्चों को तो बेच दिया जाता है, जिन बच्चों की दूध पीने की आयु रहती है उस उम्र में उन्हें भूसा मजबूरन खाना पड़ता है! पशुओं को हमने अधिकार पूर्वक वस्तु का स्वरूप प्रदान कर दिया है !





सामान्यतया, सभी नर बच्चों को तो बेच दिया जाता है जो बाहर निकलकर या मजबूरन बैल बनना पड़ता है या फिर कत्ल खानों में स्वाहा होना पड़ता है ! बैल बनाने की प्रक्रिया ( नर गाय के बच्चे के अंडकोष को नष्ट कर दिया जाता है ) इतनी क्रूर है कि शायद आप देख नहीं सकते! भैंस के नर बच्चे (पाड़ा) का तो जीवन खत्म हो जाता है! जो मादा बच्चे रहते हैं उन्हें आजीवन उनकी माँ सामान खुंटे से बंधे रहकर इंजेक्शन, दवाईयाँ, बाटा आदि खाकर मजबूरन आपके घर पर दूध भिजवाने का काम करना पड़ता है और अत्यधिक दुग्ध दोहन, अत्यधिक कत्रिम या बलत्कार रूपी गर्भ धारण से कमजोर व क्षीण होने के फलस्वरूप दैत्यरूपी मनुष्य उन्हें कत्ल खानों की राह दिखा देता है! कत्लखानों में भेजकर यह " दैत्य " नोच-नोच कर इन पशुओं का कतरा-2 अपने दैत्य रूपी शरीर का श्रृंगार करता है या अपना शरीर की आग बुझाता है! डेयरी उद्योग बंद से बदतर व्यापार का रूप धारण कर चुका है और आप अपनी जीवन शैली से इसे और बढावा दे रहे है!