

## छरहरी काया और जीवाणु

**बि**ना व्यायाम और बिना डाइटिंग किए वज़न घटाना सच साबित हो सकता है। पाचन के लिए आहार नाल में पाए जाने वाले बैक्टीरिया बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं। पिछले साल शोधकर्ताओं ने चूहों की आंतों में पाए जाने वाले बैक्टीरिया समूह की जगह मनुष्य की आहार नाल में पाए जाने वाले बैक्टीरिया समूह को डाल दिया तो पाया कि आहार नाल द्वारा अवशोषित वसा की मात्रा में कमी आई है। इससे लगता है कि मनुष्य की आहार नाल में एक खास किस्म के सूक्ष्मजीवों के स्तर को बढ़ाकर मोटापे से छुटकारा संभव है।

जापान के सायटामा स्थित एक डेयरी कंपनी, स्नो ब्रॉड मिल्क प्रोडक्ट के यूकियो कडूका और उनके साथियों ने ज़्यादा वज़न के 87 वालंटियर्स को दिन में दो बार 100 ग्राम किण्वित दूध दिया। इस दूध का उपयोग आम तौर पर दही बनाने में होता है। साथ ही सामान्य डाइट भी जारी

रखी। आधे लोगों को ऐसा दूध दिया गया था जिसमें बैक्टीरिया *लेक्टोबैसिलस गेसेरी* अधिक मात्रा में डाला गया था। 12 हफ्तों के बाद इन वालंटियर्स का वज़न औसतन एक किलोग्राम कम हुआ, जबकि शेष लोगों में वज़न को लेकर कोई बदलाव नहीं दिखाई दिया।

स्कैन करने पर पता चला कि इन लोगों में 'खराब' वसा में 4.6 प्रतिशत की कमी आई। यह वह वसा है जो आंतरिक अंगों के आसपास मौजूद होती है और मेटाबोलिक सिंड्रोम को जन्म देती है। इसके अलावा, चमड़ी के नीचे की वसा में 3.3 प्रतिशत की कमी आई। जांघों और कूल्हों का घेरा भी क्रमशः 1.7 और 1.5 से.मी. कम हुआ। युनिवर्सिटी ऑफ़ मेलबोर्न, ऑस्ट्रेलिया के मैथ्यू डिगबॉय मानते हैं कि बैठे-ठाले यह बहुत बड़ी उपलब्धि है। कडूका का मत है कि संभवतः यह बैक्टीरिया आंत से वसा के अवशोषण को कम करके वज़न कम करने में सहायता करता है। (*स्रोत फीचर्स*)