

कैंसर से लड़ सकते हैं गहरे रंग के फल

कई लोग केवल इस वजह से जामुन नहीं खाते कि इससे उनका मुँह या हाथ गंदे हो जाएंगे। अब ऐसे लोग अपने निर्णय पर पुनर्विचार कर सकते हैं। हाल के एक अनुसंधान के मुताबिक जामुन तथा उस जैसे अन्य तेज़ रंग वाले फल व सब्जियां कैंसर से लड़ने में सहायक हो सकती हैं।

अमेरिकी वैज्ञानिकों द्वारा चूहों और मानव कोशिकाओं पर किए गए शोध से पता चला है कि एंथोसाइनिन से कोलोन (बड़ी आंत) कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि में उल्लेखनीय रूप से कमी आती है। एंथोसाइनिन ही वह पदार्थ है जो फलों को लाल, जामुनी और नीला रंग देता है। ओहायो राज्य विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने अपना यह शोध हाल ही में



अमेरिकन केमिकल सोसाइटी की बैठक में पेश किया था।

शोध से पता चला कि कुछ मामलों में न केवल कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि में कमी आई, बल्कि लगभग 20 फीसदी कैंसर कोशिकाएं नष्ट भी हो गईं। काली गाजर और काली मूली से प्राप्त एंथोसाइनिन पिगमेंट्स ने कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि की रफ्तार में 50 से 80 फीसदी तक की कमी ला दी।

शोधकर्ताओं का कहना है कि इस शोध से वैज्ञानिक समुदाय को यह समझने में मदद मिलेगी कि फलों व सब्जियों में कैंसर से लड़ने के गुण कहां से आते हैं। शोध दल की प्रमुख मोनिका गिस्ती कहती हैं, फलों व सब्जियों में कई प्रकार के तत्व होते हैं। हमने तो अभी बस इन्हें जानने की शुरुआत भर की है कि इनमें कौन-से तत्व सेहत के लिए सबसे फायदेमंद हो सकते हैं। उनके मुताबिक एंथोसाइनिन का इस्तेमाल मुख्य तौर पर पेट व आंत के कैंसर का सामना करने में हो सकता है। रक्तवाहिनियों की तुलना में पेट और आंत कहीं अधिक मात्रा में एंथोसाइनिन का अवशोषण करते हैं, क्योंकि यह तत्व इन्हीं में से होकर गुजरता है।

हालांकि शोधकर्ता अब भी इस बात की सिफारिश करने से बच रहे हैं कि अमुक फल या सब्जी का सेवन अधिक मात्रा में किया जाना चाहिए। वे इस क्षेत्र में अभी और शोध की ज़रूरत महसूस करते हैं ताकि किसी अंतिम निष्कर्ष पर पहुंचा जा सके।

ब्रिटेन स्थित कैंसर रिसर्च सेंटर में वरिष्ठ सूचना अधिकारी हेनरी स्काउक्राफ्ट इस शोध से बेहद उत्साहित हैं। वे इसे कैंसर की दवा की खोज की दिशा में एक अहम कदम बताते हैं। वे कहते हैं, इन फलों व सब्जियों से इस तत्व को अलग करके वैज्ञानिकों को कैंसर की नई दवा का विकास करने में सहायता मिल सकती है। (स्रोत फीचर्स)