

## चर्बी से शरीर की घड़ी भ्रमित होती है

हमारे शरीर की एक आंतरिक घड़ी होती है जो सोने-जागने आदि क्रियाओं का संचालन करती है। इस घड़ी के अनुसार हमारे शरीर में कई क्रियाओं की एक लय होती है जिसकी अवधि करीब 24 घण्टे है। यह घड़ी दिन की अवधि से लगभग मेल खाती है। अब ताज़ा अनुसंधान से पता चला है कि ज़्यादा चर्बीयुक्त भोजन के सेवन से यह घड़ी गड़बड़ जाती है। इस अनुसंधान से शरीर की आंतरिक घड़ी, मोटापे और मधुमेह के परस्पर जटिल सम्बंध को नई रोशनी में देखा जा रहा है।

वैसे तो यह पता ही था कि सूर्य के प्रकाश के अलावा इस घड़ी पर खानपान के क्रम का भी असर पड़ता है। यह देखा गया था कि यदि आंतरिक घड़ी अनियमित हो, तो व्यक्ति को ज़्यादा वसायुक्त भोजन की तलब होती है। एक अन्य अध्ययन में यह भी पता चला था कि जिन बच्चों की नींद पूरी नहीं होती, वे मोटापे के शिकार होने लगते हैं। इन अध्ययनों को आगे बढ़ाते हुए यू.एस. के नॉर्थवेस्टर्न विश्वविद्यालय के जोसेफ बास ने चूहों पर कुछ प्रयोग किए। उन्होंने चूहों को ऐसा भोजन दिया जिसमें उनकी

ऊर्जा की कुल ज़रूरत का 45 प्रतिशत वसा से पूरा होता था। यह देखा गया कि इन चूहों की दैनिक लय 23.8 घण्टे की रही जबकि आम तौर पर 16 प्रतिशत वसायुक्त भोजन खाने वाले चूहों की दैनिक लय 23.6 घण्टे की होती है। यानी ज़्यादा वसा खाने से चूहों का दिन लंबा हो गया था।

शोधकर्ताओं का मत है कि दैनिक लय में गड़बड़ी का परिणाम यह होगा कि व्यक्ति देर से सोने जाएगा। इससे या तो वह अनिद्रा का शिकार हो जाएगा या रात में खाता रहेगा। दोनों ही स्थितियां स्वास्थ्य के लिए घातक हैं।

वैसे तो दैनिक लय और शरीर के चयापचय के बीच सम्बंध आश्चर्य की बात नहीं है मगर अभी यह स्पष्ट नहीं है कि यह सम्बंध किस तरह का है। हो सकता है कि एक-से जीन्स दोनों क्रियाओं का संचालन करते हों जिसकी वजह से एक चीज़ के बदलने का असर दूसरी पर पड़े बगैर नहीं रहेगा। यह भी हो सकता है कि मात्र ज़्यादा खाने के चक्कर में उपरोक्त प्रयोग में चूहे कम सोते हों। यानी ज़रूरी नहीं कि दैनिक लय में गड़बड़ी वसा के किसी प्रभाव के कारण हुई हो। बहरहाल इसमें अध्ययन की ज़रूरत है।