

പാലിന്റെ പ്രസക്തി നഷ്ടപ്പെടുകയാണോ?

ഡോ. സന്തോഷ് മോഹൻ

പാലിന് സമീകൃത സമ്പുഷ്ട ആഹാരമെന്ന പ്രസക്തി നഷ്ടപ്പെടുകയാണോ? പിറന്നുവീണ ശിശുവിന് മൂലപ്പാൽ മാത്രം നൽകിയാൽ മതി. അതിലെ സമ്പുഷ്ടമായ മൂലകങ്ങൾ ശൈശവകാലത്ത് രോഗപ്രതിരോധശേഷി പകരുന്നുവെന്ന് നേര്.

എന്നാൽ പശു തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ പാൽ ശുദ്ധമല്ലെന്നും പാക്കറ്റുകളിൽ ലഭിക്കുന്ന പലവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ കഴിയുന്ന വ്യത്യസ്തരോഗങ്ങളുണ്ടായേക്കാവുന്ന പശുക്കളുടെ രോഗാണു കലർന്ന പാൽ കടിക്കുന്നത് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായി മാറുകയാണെന്നും പശുവിൻപാൽ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നവരിൽ ടി.ബി. (Tuberculosis), മറ്റു ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ എന്നിവ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നതായും ചില ശാസ്ത്രപഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആയുർവ്വേദം തന്നെ പറയു

ന്നു, ഗുണങ്ങളോടൊപ്പം ഏറെ ദോഷവും പാലിനുണ്ട്. ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള പാൽ ഇന്നത്തെ ശാരീരിക വ്യായാമമില്ലാത്ത ആധുനിക അവസ്ഥകളിൽ ജീവിക്കുന്ന, ജോലി ചെയ്യുന്ന, മനുഷ്യജാലത്തിന് ഗുണകരമാവില്ല. പാൽ ദഹിക്കാൻ വൈകുന്നത് കഫം ഏറുന്നതിന് കാരണമാകും. കൂടാതെ കൊഴുപ്പടിയുന്നത് എന്ദ്രോഗമുൾപ്പെടെ മറ്റു പല രോഗങ്ങൾക്കും ഹേതുവാകുന്നു.

തടി കൂടുക, ശരീരത്തിൽ പലയിടത്തും ചൊറിഞ്ഞുതടിക്കുക, വിട്ടുമാറാത്ത ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ പലതും പാൽ സ്ഥിരമായി കടിക്കുന്നവരിൽ കണ്ടുവരുന്നു. തമ്മിൽ ദേദം ആട്ടിൻപാൽ തന്നെ.

പാലിന്റെ ഉപോല്പന്നമായ തൈരിലും അപകടകാരികളേറെയാണ്. വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ

സംഭരിക്കുന്ന തൈരിൽ ബാക്ടീരിയ തുടങ്ങിയവയുടെ തോത് ഏറെയായിരിക്കും. ഉഷ്ണവീര്യമുള്ള തൈര് മറ്റു പലതിനൊപ്പവും പ്രത്യേകിച്ച് മത്സ്യമാംസാദികളോടൊപ്പം കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനേറെ ദോഷകരമാണ്.

മറ്റു ശാരീരികാസ്വസ്ഥതയുള്ളപ്പോഴോ രാത്രിസമയങ്ങളിലോ ചൂടാക്കിയോ തൈര് കഴിക്കാൻ പാടില്ല. നിത്യവും തൈര് കഴിക്കുന്നത് കഫക്കെട്ടിനും മറ്റു ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു.

എന്നാൽ പുളിയില്ലാത്ത മോന്ത കഴിക്കുന്നത് ദാഹശമനത്തിനൊപ്പം ശരീരത്തിലടിയുന്ന ചെറിയ വിഷാംശങ്ങളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

ഒരുകാലത്ത് അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം ഇല്ലാത്ത ഗ്രാമങ്ങളിലെ സമ്പന്നമായ പുൽമേടുകളിൽ വളരുന്ന

നാൽക്കാലികളായ പശു, എരുമ, ആട് എന്നിവയുടെ പാൽ ആരോഗ്യസമ്പുഷ്ടമായിരുന്നു. എന്നാൽ പുൽമേടുകൾ ഇല്ലാതാവുകയും വിഷം നിറഞ്ഞ കീടനാശിനികളും മറ്റും കൃഷിയിടങ്ങളിൽ തളിക്കുകയും അവയ്ക്കിടയിൽ നിന്നും പുല്ലുതിന്നുകയും ചെയ്യുന്ന, കൃത്രിമകാലിത്തീറ്റകൾ ഏറെ കഴിക്കേണ്ടിവരുന്ന പശു തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങൾ ഇന്ന് വിഷജന്യകലവറയായി മാറുകയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവയിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന പാലും ശുദ്ധമല്ല. അങ്ങിനെ പഴയ ആരോഗ്യഫോർമുലകൾ ഇല്ലാതാവുകയാണ്. അഥവാ മാറ്റിക്കുറിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഇതുകൊണ്ടൊക്കെത്തന്നെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ മടിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കും കിടക്കുംമുമ്പേയുമൊക്കെ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് പാലെന്ന പഴയ ചിട്ടകൾ കാലഹരണപ്പെട്ടുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.