

आजकल सड़क किनारे चाय की दुकानों से लेकर ऑफिस और छोटे कार्यक्रमों तक, plastic cup में चाय पीना आम बात हो गई है। यह सस्ता, हल्का और इस्तेमाल के बाद फेंक देने लायक होता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि जिस plastic cup में आप रोज़ गरम चाय पीते हैं, वह आपकी सेहत के साथ क्या कर रहा है?

सच यह है कि गर्म चाय और प्लास्टिक का मेल शरीर के लिए बिल्कुल भी सुरक्षित नहीं है। आइए इसे गहराई से समझते हैं — आसान भाषा में, लेकिन पूरी सच्चाई के साथ।

### 1. गर्मी और प्लास्टिक का रासायनिक टूटना (Chemical Leaching)

Plastic cup आमतौर पर Polypropylene (PP) या Polystyrene (PS) से बने होते हैं। जब इन कपों में 80-100°C तक गर्म चाय डाली जाती है, तो:

प्लास्टिक की सतह नरम होने लगती है

रासायनिक बंधन कमजोर पड़ते हैं

कुछ जहरीले तत्व तरल में घुलने लगते हैं

इस प्रक्रिया को leaching कहते हैं — यानी प्लास्टिक के रसायनों का चाय में मिल जाना।

कौन-कौन से केमिकल मिल सकते हैं?

BPA (कुछ प्रकार के प्लास्टिक में)

Styrene

Phthalates

Microplastics (सूक्ष्म प्लास्टिक कण)

ये पदार्थ शरीर के लिए स्वाभाविक नहीं हैं। जब हम चाय पीते हैं, तो ये सीधे पेट में चले जाते हैं।

### 2. माइक्रोप्लास्टिक शरीर में कैसे जमा होते हैं?

Microplastics बहुत छोटे कण होते हैं — इतने छोटे कि आँख से दिखाई नहीं देते। जब आप बार-बार plastic cup में गर्म चाय पीते हैं, तो:

ये कण पेट में जाते हैं

आँतों से खून में प्रवेश कर सकते हैं

शरीर के अलग-अलग अंगों तक पहुँच सकते हैं

कुछ अध्ययनों में माइक्रोप्लास्टिक फेफड़ों, रक्त और यहाँ तक कि प्लेसेंटा में भी पाए गए हैं।

ये धीरे-धीरे शरीर में जमा होकर सूजन (inflammation) बढ़ाते हैं।

### 3. हार्मोन सिस्टम पर प्रभाव (Endocrine Disruption)

कुछ प्लास्टिक रसायन "Endocrine Disruptors" होते हैं। इसका मतलब है कि वे हमारे प्राकृतिक हार्मोन की तरह व्यवहार करते हैं।

पुरुषों में संभावित असर:

शुक्राणुओं की गुणवत्ता में कमी

टेस्टोस्टेरोन स्तर में गिरावट

महिलाओं में:

मासिक धर्म में गड़बड़ी

प्रजनन क्षमता पर असर

हार्मोनल असंतुलन

लंबे समय तक संपर्क से PCOS जैसी समस्याओं का खतरा भी बढ़ सकता है।

#### 4. दिमाग और नसों पर असर

Microplastics और कुछ प्लास्टिक रसायन तंत्रिका तंत्र (Nervous System) को प्रभावित कर सकते हैं।

संभावित प्रभाव:

याददाश्त कमजोर होना

ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई

सिरदर्द और थकान

बच्चों और किशोरों का शरीर अधिक संवेदनशील होता है, इसलिए उनके लिए plastic cup ज्यादा खतरनाक हो सकता है।

#### 5. लिवर और किडनी पर दबाव

जब भी कोई बाहरी रसायन शरीर में जाता है, तो:

लिवर उसे डिटॉक्स करने की कोशिश करता है

किडनी उसे बाहर निकालने का प्रयास करती है

अगर रोज़-रोज़ छोटे-छोटे जहरीले तत्व शरीर में जाते रहें, तो लिवर और किडनी पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

लंबे समय में यह अंगों की कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकता है।

#### 6. कैंसर का संभावित खतरा

Styrene जैसे कुछ तत्व संभावित carcinogen (कैंसरकारी) माने जाते हैं।

हालांकि हर plastic cup तुरंत कैंसर नहीं देगा, लेकिन लगातार गर्म तरल के साथ संपर्क:

कोशिकाओं में बदलाव ला सकता है

DNA को नुकसान पहुँचा सकता है

लंबे समय में कैंसर का जोखिम बढ़ा सकता है

यह जोखिम धीरे-धीरे बनता है — इसलिए लोग इसे गंभीरता से नहीं लेते।

7. पर्यावरण से जुड़ा अप्रत्यक्ष स्वास्थ्य नुकसान

Plastic cup आसानी से नष्ट नहीं होते। वे:

मिट्टी और पानी में माइक्रोप्लास्टिक छोड़ते हैं

खाने-पीने की चीजों में मिल जाते हैं

फिर वही हमारे शरीर में लौट आते हैं

इस तरह हम सीधे और अप्रत्यक्ष दोनों तरीकों से प्लास्टिक का सेवन कर रहे हैं।

क्यों ज्यादा खतरनाक है "गर्म" चाय?

ठंडी चीजों में प्लास्टिक का रिसाव कम होता है।

लेकिन जैसे ही तापमान बढ़ता है:

रासायनिक प्रतिक्रिया तेज हो जाती है

ज्यादा माइक्रोप्लास्टिक निकलते हैं

अधिक जहरीले तत्व घुलते हैं

इसलिए खास तौर पर गर्म चाय या कॉफी plastic cup में पीना ज्यादा खतरनाक है।

सुरक्षित विकल्प क्या हैं?

अपनी सेहत की रक्षा के लिए आप ये कदम उठा सकते हैं:

स्टील का गिलास इस्तेमाल करें

कांच का कप चुनें

मिट्टी का कुल्हड़ अपनाएँ

घर से अपना कप ले जाएँ

छोटा-सा बदलाव, लेकिन लंबी उम्र के लिए बड़ा कदम।

अंतिम निष्कर्ष

Plastic cup में चाय पीना एक छोटी आदत लग सकती है, लेकिन इसका असर धीरे-धीरे शरीर के हर हिस्से तक पहुँच सकता है — हार्मोन, लिवर, दिमाग, दिल और प्रजनन क्षमता तक।

सुविधा के चक्कर में हम अनजाने में अपने शरीर को रोज़ थोड़ा-थोड़ा नुकसान पहुँचा रहे हैं।

आज से ही निर्णय लें — plastic cup नहीं, सुरक्षित कप।  
आपकी सेहत, आपकी जिम्मेदारी है।

अगर आप इस पोस्ट को पीडीएफ फॉरमेट में डाउनलोड करना चाहते हैं तो नीचे दिये गये PDF पे क्लिक करें