

چاکلیٹ

نسیم سعید

ایم۔ ایم ربانی ہائی اسکول، کانپٹی (مہاراشٹر)

بنانے کا آغاز میکسیکو اور وسطی امریکہ کے لوگوں نے کیا تھا۔ ایسا بھی کہا جاتا ہے کہ جب ۱۵۲۸ء میں اُنڈلس (اسپین) کے بادشاہ نے میکسیکو پر فتح حاصل کی تو وہ اپنے ساتھ بڑی بھاری تعداد میں ککوکو کے بیج (Cocoa bean) لے کر آیا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ اس زمانے میں اسپین کے باورچی خانہ میں چاکلیٹ کا مشروب بہت مشہور ہو گیا تھا۔ بعد میں امریکی باشندے اس مشروب میں کافی مقدار میں مسالے کا برادہ ملا کر تے تھے۔ جس سے اُس کا ذائقہ مسالہ دار ہو گیا تھا، لیکن اُسے میٹھا، لذیذ اور شیریں بنانے کا سہرا یورپ کو جاتا ہے۔ یورپی باشندوں نے اس میں مرچ اور تیکھی مسالے دار اشیاء کو ہٹا کر شکر اور دودھ کا استعمال کیا۔ جس سے اس کا ذائقہ شیریں ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں کا دل پسند بھی ہو گیا۔

آج بھی دنیا میں سب سے زیادہ چاکلیٹ یورپین ملکوں میں ہی کھائی جاتی ہے۔ یہاں فی فرد فی سال اوسطاً دس کلو چاکلیٹ کھا جاتا ہے۔ اس کی سب سے کم مقدار چین میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ فی فرد فی سال سوگرام ہی ہے۔ اسی طرح جاپان میں 1.1 کلو تو امریکہ میں 4.4 کلو سالانہ فی آدمی چاکلیٹ کھائی جاتی

چاکلیٹ کسے پسند نہیں ہے۔ چھوٹے ہوں یا بڑے، بچے ہوں یا بزرگ، امیر ہو یا غریب، مشرق کا ہو یا مغرب کا، کسی ذات کا ہو یا قبیلے کا۔ چاکلیٹ دُنیا کے تمام انسانوں کی پہلی پسند ہے۔ کوئی تہوار ہو یا کسی روٹھے کو منانا ہو تو بس چاکلیٹ کا تحفہ بطور خلوص و محبت کے اظہار کے طور پر پیش کر دیجیے۔ اس سے اچھا اور عمدہ متبادل شاید ہی کوئی دوسرا ہے۔ ذائقہ بھی خوش اور بگڑا مزاج بھی خوش۔ مقصد بھی حاصل اور اظہار تشکر کا ذریعہ بھی۔ زبان کی شیرینی دلوں کو قابو میں رکھنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی شیرینی بھی کبھی کبھی زندگی کی اصل مٹھاس کا ذریعہ بننے میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ یہ بھٹکتی منزل کے راہی کو راہ راست پر لانے کا موثر ذریعہ بھی بنتی ہے۔ چاکلیٹ کی تاریخ پر نظر دوڑائیں تو پتہ چلتا ہے کہ اس کا وجود میں آنا تقریباً چار ہزار سال پرانا ہے۔ اس کے بنانے کا آغاز کہاں سے ہوا۔ اس کے بارے میں پختہ طور پر کچھ بھی نہیں کہا جاسکتا ہے۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ چاکلیٹ بنانے والا درخت ککوکو (Cocoa) امریکہ کے جنگلات میں پایا گیا تھا۔ حالانکہ موجودہ وقت میں اکیلے افریقہ ہی دُنیا کو ستر فی صد ککوکو فراہم کرتا ہے۔ یہ بھی مانا جاتا ہے کہ چاکلیٹ

ہے، لیکن جرمنی میں اوسطاً استعمال فی آدمی 8.2 کلو سالانہ ہے۔

ہمارا ہندوستان بھی چاکلیٹ پسند کرنے والوں کا ملک بنتا جا رہا ہے۔ سال ۲۰۱۶ء کے ایک سروے کے مطابق جہاں دُنیا کے دیگر ممالک میں چاکلیٹ کی فروخت مستحکم ہے۔ وہیں ہندوستان میں ۲۸۸،۰۰۰ ٹن چاکلیٹ ایک سال میں استعمال ہوئی ہے۔ یہ سال ۲۰۱۵ء کے مقابلے تیرہ فی صدی زیادہ ہے۔ حالاں کہ ہمارے ملک میں دیسی مٹھائیوں کا رواج برقرار ہے، لیکن بدلتے دور میں چاکلیٹ اور بسکٹ کی فروخت میں اضافہ ہی دیکھنے کو مل رہا ہے۔ اس وقت بھارت میں مٹھائی اور اس سے منسلک صنعتوں کا تقریباً ۴۰،۰۰۰ سے ۴۵،۰۰۰ کروڑ کا سالانہ کاروبار ہے۔ مٹھا کھانے کی باری آتی ہے تو آج بھی ملک میں دیسی مٹھائی کے شوقین زیادہ ملیں گے۔ سال ۱۵-۲۰۱۴ء میں یورومانیٹر انٹرنیشنل (Euromonitor International) کے اعداد و شمار کے مطابق چاکلیٹ (Chocolate)، بسکٹ (Biscuit) اور کنفکشنری (Confectionery) کھانے والے تیس فی صدی ہیں۔ وہیں ستر فی صدی لوگ روایتی دیسی مٹھائیوں کو ہی پسند کرتے ہیں۔ یہ بھی سچ ہے کہ ہمارے ملک میں لوگ کسی بھی پُرسرت موقع پر اپنوں کا منہ شیریں کروا کر اپنی خوشی کا اظہار کرتے ہیں، لیکن بدلتی تصویر اور اس صدی کے ساتھ ہی لوگوں کی پسند اور ذائقہ کا رجحان بھی بدلا ہے۔ لوگ اب دیسی مٹھائیوں کی بہ نسبت چاکلیٹ کو ترجیح دینے لگے ہیں۔

اسی سبب سے اس کے استعمال میں اضافہ دیکھا جا رہا ہے۔ دیسی مٹھائیوں کی قیمتیں روز بروز بڑھنا بھی چاکلیٹ کی فروخت میں اضافہ کا سبب ہے۔

ایک اندازے کے مطابق ۲۰۱۷ء میں چاکلیٹ بنانے کی پہلی مشین ایجاد ہوئی۔ وہیں ۱۸۴۲ء میں سب سے پہلا چاکلیٹ بار کھولا گیا۔ ماہرین تغذیہ کے مطابق چاکلیٹ کے ایک چھوٹے سے ٹکڑے میں دو سو دس کیلوری ہوتی ہے۔ اتنی کیلوری کو استعمال کرنے کے لیے ۵۵ منٹ تک وزن اٹھانا یا پھر ۴۳ منٹ تک واٹر ایروبک (Water aerobics) کی ضرورت پڑتی ہے۔ چونکہ چاکلیٹ کو کوکے بیج سے تیار کی جاتی ہے۔ جس میں پچاس فی صد چربی ہوتی ہے۔ جو کہ دوسرے میوہ جات کے مقابلے میں کافی کم ہے۔ طبی لحاظ سے دیکھا جائے تو دورہ قلب اور ڈیمینٹیا (Dementia) کے علاج میں چاکلیٹ مددگار ثابت ہوئی ہے۔ سائنسدانوں کی دریافت کردہ تحقیق کے مطابق کوکو میں موجود فلی وے نال (Flavanols) نائٹریک آکسائیڈ (No) کے رساؤ میں معاون ہے۔ جو جسم میں خون کے بہاؤ میں اضافہ کرتا ہے۔ ڈارک چاکلیٹ میں موجود عناصر نائٹریک آکسائیڈ بڑھاتے ہیں جو کہ شریانوں میں لچیلیپن کے اضافہ میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے دوران خون بھی بہتر ہوتا ہے۔ ڈارک چاکلیٹ کا استعمال دماغ کو فعال بنانے رکھنے میں بھی کارآمد ہے۔ اس میں موجود Flavanols ڈھلتی عمر میں بزرگوں کی قوت یادداشت میں اضافہ کرنے اور ان

ہوتی ہے۔ کم عمر میں زیادہ میگنیشیم کا استعمال، بالغ عمر میں مردوں کے لیے روزانہ تین سو ملی گرام اور خواتین کے لیے دو سو ستر ملی گرام میگنیشیم کی سفارش کی گئی ہے۔ دو سو ستر ملی گرام میگنیشیم کا مطلب ہے دس چھوٹے کیلے یا پھر دو سو گرام ڈارک چاکلیٹ استعمال کرنا۔ کیونکہ بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے کے لیے میگنیشیم ایک خاص عنصر ہے۔ اسی طرح کم میگنیشیم لینے سے ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔ میکسیکو کے سینٹر فار ریسرچ اینڈ ایڈوانس اسٹڈیز (Centre for Research and Advance studies of Mexico) کی دریافت میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں میگنیشیم مددگار ہے۔ اکیلے امریکہ میں تقریباً ۵۰ کروڑ لوگ ہائی بلڈ پریشر سے متاثر ہیں۔ وہیں ہندوستان میں ایسے لوگوں کی تعداد تقریباً بیس کروڑ ہے۔

کچھ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہر پانچ ہندوستانی میں سے دو مٹھائی کے طور پر چاکلیٹ کا استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ جس درخت سے چاکلیٹ ملتی ہے اُس کا سائنسی نام Theobroma Cocoa ہے۔ جس کا مطلب دیوتاؤں کی خوراک (Food of the gods) ہے۔ حیرانی اس پر بھی ہے کہ اس کے چھ سو Flavour Compound ہیں۔ مزید یہ کہ دُنیا کے سب سے بڑے چاکلیٹ بار کا وزن 5792 کلوگرام ہے۔ اسی طرح سو پاؤنڈ چاکلیٹ امریکہ میں ہر سیکنڈ کھائی جاتی ہے۔

○○

کے تلفظ کی ادائیگی بہتر کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس میں موجود Flavanols ہماری جلد کے لیے بھی بہت فائدے مند ہے۔ یہ جلد کو سورج کی روشنی سے ہونے والے نقصانات سے بچاتی ہے۔ جلد میں بھی خون کا بہاؤ درست رکھتی ہے۔ جہاں چاکلیٹ کے کئی فائدے ہیں وہیں، کچھ نقصان بھی ہیں۔ اس کے زیادہ استعمال سے ہڈیاں کمزور ہو سکتی ہیں۔ تحقیق کردہ کی مانیں تو اس کو لگاتار کھانے سے جسم میں کیشیم کی کمی ہو جاتی ہے اور تصلب العظام (Osteoporosis) اور فریکچر (Fracture) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ڈارک چاکلیٹ میں موجود Resveratrol نامی شے دل کی بیماری اور کینسر کا سبب بن سکتا ہے۔ چاکلیٹ کھانا ایک طرح سے کم عمری میں ذیابیطس کو دعوت دینا ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے سردرد، خون کا دباؤ اور شریانوں کا سخت ہونا جیسے مسائل درپیش آ سکتے ہیں۔

لندن کی مشہور و معروف ہرٹ فورڈ شاہر یونیورسٹی (University of Hertfordshire) کی نئی دریافت چاکلیٹ کے شوقینوں کو اسے پسند کرنے اور کھانے کا ایک خوبصورت بہانہ پیش کرتی ہے۔ اس ادارے کے ذریعے کئے گئے ایک مطالعہ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیادہ میگنیشیم والی چیزیں کھانے سے ہائی بلڈ پریشر میں راحت مل سکتی ہے۔ ایسے میں ڈارک چاکلیٹ فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ کیونکہ کیلا اور Avocado کے علاوہ اس میں بھی بھرپور میگنیشیم ہوتا ہے۔ ویسے تحقیق کرنے والوں کا یہ بھی کہنا ہے کہ زیادہ عمر میں میگنیشیم کی ضرورت