પોષણનું મહત્વ

સદ્‌વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૮

લેખિકા: ડો. જાનકી પરીખ

-: પ્રકાશક :-

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

આમુખ

'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ના ૬૦માં વર્ષે પ્રગટ થતી ગ્રંથમાળામાં આ પુસ્તક અનેક વિષયના જ્ઞાનને સાવ સાદી ભાષામાં આપે છે. છેલ્લાં ૬૦ વર્ષથી સેવાના ક્ષેત્રમાં ખૂબ મોટો ફાળો આપનાર 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ સમાજમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન અને ઉત્થાનમાં ફાળો આપી રહી છે.

પુસ્તકનો ધ્યેય જ ઊર્ધ્વગામી જીવનની પ્રેરણા આપવાનો છે. આ નાનકડાં પુસ્તકો લોકોને વાંચતા કરશે. જો વાંચનની ટેવ પાડશો તો સમાજમાં સંસ્કારના સ્તરને ઊંચું લઈ જવામાં જરૂરથી ફાળો આપી શકાશે.

પ્રજા જીવનમાં સારા વાંચનની પ્રસાદી પીરસવાના શુભ આશયથી આ પુસ્તકોનું સર્જન અને સંકલન કરવામાં આવ્યું છે. 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ના સ્થાપક અને લોકસેવાના આજીવન ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા આ સંસ્થાની શરૂઆત એ સૂત્ર સાથે કરવામાં આવી હતી કે શુભ વિચારો અને સારાં (સેવાનાં) કાર્ય કરો. સંસ્થાના હિરક મહોત્સવની ઉજવણી સાર્થક રીતે કરવા માટે આ પ્રકાશન શ્રેણીનો પ્રારંભ કર્યો છે. વાંચનની ઘટતી જતી ટેવના વાતાવરણમાં આ કાર્ય સામા પ્રવાહે તરવા જેવું કઠિન છે. અમને પૂરી શ્રદ્ધા છે કે આ સુવાચનની ટેવ સૌને પડશે અને સમાજમાં સદ્‌કાર્યોની સુનામી આવશે.

- પ્રવીણ ક. લહેરી

(Retd. IAS, પૂર્વ મુખ્ય સચિવ, ગુજરાત રાજ્ય)

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, સદ્‌વિચાર પરિવાર

પોષણનું મહત્વ

સદ્‌વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૮

લેખિકા: ડો. જાનકી પરીખ

-: પ્રકાશક :-

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

Website: www.sadvicharparivar.org • E-mail: sdparivar.org@gmail.com

- **પોષણનું મહત્વ**
- સદ્‌વિચાર પરિવારના હીરક મહોત્સવ નિમિત્તે પ્રકાશિત
- લેખિકાઃ ડૉ. જાનકી પરીખ

- પ્રકાશક :

સદ્‌વિચાર પરિવાર
સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે
ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫, ગુજરાત
E-mail: sdparivar.org@gmail.com
Website: www.sadvicharparivar.org

- પ્રત : ૧૦૦૦
- મૂલ્ય : રૂ. ૩૫/-
- આવૃત્તિ : પ્રથમ
- મુદ્રક : **પ્રિન્ટ વિઝન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ**

આંબાવાડી બજાર, અમદાવાદ-૬

- **વિતરણ વ્યવસ્થા : સદ્‌વિચાર પરિવાર**

આપનાં સ્નેહી-સ્વજનોને આ ઉપયોગી પુસ્તક આપવું હોય તો શ્રી મિતેષ શાહના મોબાઈલ નંબર : ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩ પર તેમના નામ-સરનામા અને સંપર્ક નંબરની જાણ કરશો.

આ પુસ્તક બાબતે આપનો અભિપ્રાય અથવા સૂચન હોય તો આપ અમને આ ઈમેઈલ sdparivar.org@gmail.com અથવા ૬૩૫૩૧૫૨૨૭૯ ઉપર વિગત મોકલી આપશો.

લેખિકાની કલમે

'સદ્‌વિચાર પરિવાર' દ્વારા પ્રકાશિત આ પુસ્તક છપાવવાનો વિચાર 'સુવિચાર' મેગેઝિનની લેખમાળામાંથી સ્ફુર્યો છે. લખવાનો શોખ મને ઘણા વખતથી છે. મેં આહાર અને પોષણના જુદા જુદા વિષયો પર ચાર પુસ્તકો લખ્યાં છે અને પોષણને લગતાં ચાર પુસ્તકોનો અંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરેલો છે.

આહાર અને પોષણ કોલેજકાળથી મારો પ્રિય વિષય હતો. મારી ગળથૂથીમાં પોષણ રેડનાર હતાં મારાં માતા અને કોલેજકાળનાં મારાં ગુરુ સ્વ. ડો. ઉમાબહેન પટેલ. મને 'સદ્‌વિચાર'માં કામ કરવા માટે આગ્રહપૂર્વક મોકલનાર તથા મારા લેખો વાંચીને બિરદાવનાર મારા પિતા ડો. દેવેન્દ્રભાઈનો ઉપકાર હું કેમ ભૂલું ? 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' સાથે સંકળાવાનો મને હંમેશાં આનંદ અને ગર્વ રહ્યો છે.

આપણા જ મેગેઝિનમાં લખવાની પ્રેરણા આપવાનો યશ આદરણીય ડો. પંકજભાઈ શાહને જાય છે. તેમના કહેવાથી જ મેં 'સુવિચાર'માં લખવાનું શરૂ કર્યું, જે ૨૦૧૮થી લગભગ આજદિન સુધી અવિરત ચાલે છે. જેમ જેમ લખતી ગઈ તેમ તેમ પોષણ અંગેના કેટલાક સરળ વિષયો તો કેટલાક થોડા ટેક્‌નિકલ વિષયો સૂઝતા ગયા. આ માટે મેં હોમ સાયન્સના અભ્યાસના મૂળ સિદ્ધાંતો, પોષણનાં કેટલાંક પુસ્તકો અને ઈન્ટરનેટ પરથી પોષણની સાઈટમાંથી માહિતી લીધી છે. 'સુવિચાર' વાંચ્યા પછી મારા પર વાચકોના ફોન આવતા અને તેઓ મને પ્રેરણા આપતા તથા એક વાચકે તો વિષય પણ આપ્યો હતો. આ વાત માનનીય શ્રી પી. કે. લહેરી સાહેબની જાણમાં આવતાં તેમણે કહ્યું કે આપણે 'સદ્‌વિચાર' તરફથી પુસ્તક છપાવીએ. મારા કામમાં આટલો રસ લેવા માટે હું શ્રી પી. કે. લહેરી સાહેબની ખૂબ આભારી છું. આ સાથે આ સેવાકાર્યમાં મદદ કરતાં ઓફિસના શ્રી મિતેષભાઈ શાહ, શ્રીમતી રેખાબહેન જાની તથા સુશ્રી પલકબહેન ચૌધરીનો પણ આભાર માનું છું.

આહાર અને પોષણના વિષયમાં અત્યારે તો ખોરાક વધારે પ્રચલિત અને પ્રિય છે. પછી ભલે તે ગમે તે સ્રોતથી મળતો હોય, જ્યારે પોષણનાં પાસાંને લોકો વધુ મહત્ત્વ નથી આપતા. મારા આ પ્રયત્નથી જો સામાન્ય લોકો પોષણ અંગે જાગૃતિ મેળવે અને અમલમાં મૂકે તો હું તેને મારું સદ્‌નસીબ માનીશ.

છેલ્લે મારા હસ્તાક્ષરોમાં પ્રાણ ફૂંકવાની કૃપા બદલ મારા સદ્‌ગુરુની તથા ફરી વખત સમગ્ર 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ની હું ઋણી રહીશ.

- ડો. જાનકી પરીખ

સદ્‌વિચાર પરિવારઃ માનવ સેવાનું સરનામું

શ્રી હરિભાઈ પંચાલ, શ્રી ચંદુભાઈ પ્રજાપતિ અને શ્રી જીતુભાઈ પટેલની સેવાભાવી ત્રિપુટીએ સ્થાપેલ ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ વર્ષ ૨૦૨૫માં તેની સેવા યાત્રાનાં ૬૦ વર્ષ પૂરાં કરશે. શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા સમાજમાં સદ્‌વિચાર પ્રસરે તે માટે ‘સુવિચાર’ (માસિક)ના પ્રકાશન સાથે અનેક સમાજોપયોગી પુસ્તકોનું પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું હતું. ત્રણસો કરતાં વધારે પુસ્તકો પ્રકાશિત કરી ગુજરાતના લોકોના સંસ્કાર-ઘડતરમાં અને ગુજરાતની અસ્મિતા ઉજાગર કરવામાં શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સાથે અનેક સિદ્ધહસ્ત લેખકોએ જે અનન્ય પ્રદાન કર્યું છે તેને હીરક મહોત્સવ પ્રસંગે અંજલિ આપવા માટે આમાંનાં પસંદ કરેલાં પુસ્તકોને પુનઃ પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. ‘સુવિચાર’ના તમામ ગ્રાહકોને બે પુસ્તકો આ પ્રસંગે નિઃશુલ્ક મોકલવામાં આવશે. આશા રાખીએ છીએ કે અમારા સૌ આજીવન સભ્યો, ‘સુવિચાર’ના વાચકો-દાતાઓ અને શુભેચ્છકોને અમારો આ પ્રયાસ પસંદ આવશે.

સદ્‌વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ

- ડૉ. પંકજ એમ. શાહ ‘પદ્મશ્રી’ — પ્રમુખ
- પીયૂષ ઓ. દેસાઈ — ઉપપ્રમુખ
- પ્રવીણ કે. લહેરી — મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી
- શૈલેશ આઈ. પટવારી — સહમંત્રી
- જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ — કોષાધ્યક્ષ
- કે. આર. સિંઘ — ટ્રસ્ટી
- વિનોદ એ. શાહ — ટ્રસ્ટી
- નીના મધુસૂદન શાહ — ટ્રસ્ટી

ગુજરાતના અનોખા આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા ૧૯૬૫માં સ્થપાયેલ ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’નો લગભગ છેલ્લાં ૬૦ વર્ષનો ભાતીગળ ઇતિહાસ છે. અનેક મૌલિક વિચારો નવી પહેલ અને પરિવર્તનશીલ સમાજની નાનામાં નાની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે સદ્‌વિચાર પરિવારે હંમેશાં સંવેદના સાથે કાળજી રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે.

મૂળભૂત રીતે ‘જે સારું વિચારશે તે સારું કરશે’ તે સૂત્રમાં શ્રદ્ધા સાથે સમાજમાં સૌના દિલમાં સેવાનો દીવડો પ્રગટે તે માટે હરિભાઈએ ૩૦૦થી વધારે પુસ્તકો છપાવીને વિતરણ કર્યું. દર મહિને ‘સદ્‌વિચાર’નું મુખપત્ર ‘સુવિચાર’ આજે ૧૦,૦૦૦ જેટલા પરિવારમાં નિયમિત વંચાય છે. ‘સુવિચાર’ના ગ્રાહકો અને વાચકો જ અમારા દાતાઓ છે. તેમના સહયોગથી આજે ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ સંસ્થા અનેકવિધ સેવાઓ આપી રહી છે.

‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

૧. જે દર્દીઓ ઘરમાં પથારીવશ હોય અથવા હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય તેમને વિવિધ પ્રકારનાં મેડિકલ સાધનો ખૂબ નજીવા દરે ઘરવપરાશ માટે આપવામાં આવે છે.

૨. શ્રીમતી શાંતાબહેન જયંતીભાઈ ચોકસી અને જયંતીભાઈ જેઠાલાલ ચોકસી માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્ર દ્વારા માનસિક અશાંતિ અને હતાશા દૂર કરવા અદ્યતન સારવાર આપવામાં આવે છે.

૩. આજના યુગની જરૂરિયાત પ્રમાણે કમ્પ્યૂટરમાં પ્રાથમિક અને એડ્‌વાન્સ કોર્સ દ્વારા કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિને કમ્પ્યૂટર સંચાલન માટે સુસજ્જ કરવામાં આવે છે.

૪. આંજનેય રીડિંગરૂમમાં ૨૫૦ જેટલાં યુવાન-યુવતીઓ સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન પ્રવેશ અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારી કરે છે.

૫. સદ્‌વિચાર પરિવારના સ્થાપક અને આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલની પુણ્ય સ્મૃતિમાં સેવા ક્ષેત્રે સંપૂર્ણ સમર્પણ સાથે ઉત્કૃષ્ટ પ્રદાન કરનારને ‘શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સેવારત્ન એવોર્ડ’ એનાયત કરવામાં આવે છે. દર વર્ષે ૬થી ૧૦ જાન્યુઆરીના પાંચ દિવસો દરમિયાન ‘મનનો જમણવાર’ યોજીને

સમાજની વિવિધ પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓને આમંત્રિત કરી તેમનાં વક્તવ્ય યોજવામાં આવે છે.

૬. **અન્નદાન મહાદાન :** સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ દ્વારા ૧૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓને નિઃશુલ્ક ભોજન અને જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને રાશનકિટનું વિતરણ કરવામાં આવે છે.

૭. ડો. શિલિનભાઈ શુક્લની સ્મૃતિમાં દર મહિનાના બીજા રવિવારે આરોગ્ય વિષયક પ્રવચન દ્વારા નિષ્ણાત ડોક્ટરો રોગથી બચવા અને જરૂર જણાય તો યોગ્ય સારવાર લેવા માટે માર્ગદર્શન આપે છે.

૮. આજના સમયની તાતી જરૂરિયાતના સંદર્ભે 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' સિનિયર સિટીઝન-વડીલો માટે છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી કાર્યરત છે. **સદ્‌વિચાર પરિવાર વરિષ્ઠ ગૌરવ ગ્રૂપ:**, ૬૦થી વધુ ઉંમરના સિનિયર સિટીઝન-વડીલો અરસપરસ હળી-મળી આનંદ કરીને જીવનસંધ્યાને ઉત્સવરૂપ બનાવી શકે તે માટે ૩૨૫થી વધુ સભ્યો ધરાવતું આ ગ્રૂપ કાર્યરત છે, જેઓ 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ના પ્રાંગણમાં અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ ભેગા મળી અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છે, તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે સમયાંતરે વિવિધ ચેક-અપ કરવામાં આવે છે.

૯. **શ્રી હરિ ડાઈનિંગ હોલ :** શ્રી દિશા ફાઉન્ડેશન પ્રેરિત આ ભોજનાલય તરફથી દરરોજ ૧૦૦ જેટલા વરિષ્ઠ નાગરિકો ઘેરબેઠાં ટિફિન તેમજ ૬૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓ ભોજન અને નાસ્તાની સુવિધાનો લાભ લે છે.

૧૦. **મદનમોહન રમણલાલ હોલ :** ૨૫૦ વ્યક્તિઓની ક્ષમતાવાળા આ હોલને ચાર કલાકના ધોરણે સાઉન્ડ સિસ્ટમ, ખુરશી, એરકન્ડિશન જેવી તમામ સુવિધા સાથે સામાજિક, ધાર્મિક પ્રસંગો માટે આપવામાં આવે છે.

૧૧. મેઘમણી ગ્રૂપના સૌજન્યથી સ્વજનની અંતિમયાત્રા માટે અદ્યતન 'મોક્ષવાહિની'ની સેવા નિઃશુલ્ક ઉપલબ્ધ છે.

૧૨. **સ્વજનના મૃત્યુ પ્રસંગે :** વિદેશ વસતાં સંતાનોની અંતિમ સંસ્કારમાં હાજરીની રાહ જોતા પરિવારો માટે એરકન્ડિશન કોફિનની સેવા ઉપલબ્ધ છે.

૧૩. **વડીલોનાં અસ્થિનું વિસર્જન:** ચાણોદ-નર્મદા નદી અથવા હરિદ્વાર-ગંગા નદીમાં વિસર્જન માટે અસ્થિ સ્વીકારવામાં આવે છે.

૧૪. **જન-જનને ભોજનઃ** દાતાઓના સહયોગથી સેંકડો લાભાર્થીઓને દરરોજ દાળ-ભાત, શાક અને રોટલીનું ભોજન નિઃશુલ્ક પૂરું પાડવામાં આવે છે.

૧૫. મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર તરફથી સફળ મહિલાઓનાં સન્માન, મહિલાઓમાં જાગૃતિ અને તેમના સશક્તીકરણ માટે અનેકવિધ કાર્યક્રમો યોજવામાં આવે છે. છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી ૧૫૦૦ + બહેનોને સીવણ, કમ્પ્યૂટરમાં સરકાર માન્ય CCC, ટેલિ, બેકરી, બ્યુટી પાર્લર માટેના બેઝિક અને એડ્વાન્સ લેવલના કોર્સ કરીને સમાજમાં પોતાનું ગમતું અને જરૂરિયાત અનુલક્ષીને કાર્ય કરીને આગળ વધવામાં 'સદ્વિચાર પરિવાર' સંસ્થા સહાયભૂત બની રહી છે.

૧૬. ગાંધીનગરના ઉવારસદ ખાતે 'સદ્વિચાર પરિવાર' સંચાલિત હીરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેન્કર દિવ્યાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રમાં ૨૦૦ દિવ્યાંગ બાળકોના શિક્ષણ માટે નિવાસી શાળા આવેલ છે. દિવ્યાંગો માટે તેમની શક્તિનું નિદર્શન થાય તેવા કાર્યક્રમો પણ સાથે યોજવામાં આવે છે.

૧૭. સદ્વિચાર પરિવાર મેક એ ડિફરન્સ સંસ્થાના સહયોગથી સવાસો જેટલા અતિગરીબ પરિવારનાં બાળકોને સર્વાંગી વિકાસ માટે અનેકવિધ સુવિધાઓ પૂરી પાડે છે.

૧૮. અમદાવાદના નરોડા ખાતે સદ્વિચાર પરિવાર હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ આંખની હોસ્પિટલ આવેલ છે, જેમાં દર્દીનાં મોતિયાનાં અદ્યતન ટોપિકલ પદ્ધતિથી ફેંકો મશીન દ્વારા લેન્સ મૂકીને ઓપરેશન ખૂબ જ નજીવા દરે કરવામાં આવે છે.

૧૯. સદ્વિચાર પરિવારની મણિનગર વિસ્તારમાં આવેલી શાખામાં ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર આવેલ છે. એલ.જી. હોસ્પિટલ, મણિનગર ખાતે ખીચડી વિતરણનો સવાર-સાંજ અંદાજે ૩૦૦ વ્યક્તિઓ લાભ લે છે. દરરોજ સાંજે બહારગામના ૨૦ દર્દીઓનાં સગાંઓને ટિફિન સેવા, એલ.જી. હોસ્પિટલમાં દરરોજ સવારે અને સાંજે મફત દવાઓનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. ત્યક્તા બહેનોને દર મહિને અનાજ સહાય, બીમાર દર્દીઓ માટેની માવજાતનાં સાધનો, લગભગ ૨૫ પ્રકારનાં ડિપોઝિટ લઈ ઓછા ભાડે, હોસ્પિટલ બેડ, વ્હીલચેર, ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેટર, સક્શન મશીન, બાયપેપ તથા સીપેપ સુધીનાં સાધનોની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

૨૦. **શુભમ્ હોલ :** સંસ્થાના સહયોગથી બે કલાકની સંપૂર્ણ વૈદિકવિધિ સાથે લગ્ન તેમજ તેના રજિસ્ટ્રેશન અંગેની તમામ કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે. 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'નાં રામદેવનગર અને નરોડા બંને સેન્ટર ઉપર આ વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ છે.

૨૧. સદ્‌વિચાર પરિવાર 'પરિણય મેરેજ બ્યૂરો' સાથે રહીને આજના સમયની બદલાતી સ્થિતિ અનુસાર જીવનસાથીની શોધ માટે મેરેજ બ્યૂરોની સુવિધા પણ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

૨૨. **ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન-સિનિયર સિટીઝન, વડીલો માટે આરોગ્ય વિષયક સેવાઓઃ** આ પ્રવૃત્તિ કરતાં સમાજની આજની સ્થિતિ જોતાં અમને અનુભવે જણાયું કે પથારીવશ વડીલો, વિદેશમાં સંતાનો હોય અને તેમનાં માતા-પિતા એકલાં રહેતાં હોય, પોતાના પાત્રનું મૃત્યુ થતાં એકલા અને બીમાર પથારીવશ થતા વડીલો એમ એવા કેટલાય વડીલોની આરોગ્ય વિષયક કાળજી માટેનું સ્થળ એટલે સદ્‌વિચાર પરિવારનું ચાર માળનું 'ડો. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન'. જ્યાં વડીલો અને જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિઓ માટે અદ્યતન ફિઝિયોથેરાપી અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપી સેન્ટર, ડેન્ટલ ક્લિનિક, ફાર્મસી, લેબોરેટરી સેવાઓ, જે દર્દીઓ ઘરમાં પથારીવશ હોય અથવા હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય તેમને વિવિધ પ્રકારનાં મેડિકલ સાધનો ખૂબ નજીવા દરે ઘરવપરાશ માટે આપવામાં આવે છે.

૨૩. વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે આધુનિક રિહેબિલિટેશન સેન્ટર ૪૬ બેડ્‌સની ક્ષમતા સાથે ઉપલબ્ધ છે. આંખોના જતન માટે કોમ્યુનિટી આંખની હોસ્પિટલ તેમજ હેલ્થ કેર સહાય માટે તાલીમ કેન્દ્ર, વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક, મહિલાઓ માટે મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક, બાળકો માટે ક્લિનિક, જરૂરિયાતમંદ માટે નિઃશુલ્ક અથવા ખૂબ નજીવા દરે દવાખાનું, માનસિક આરોગ્ય ક્લિનિક, કોન્ફરન્સ હોલ, વિવિધ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે જગ્યા 'ડો. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન'માં આવેલ છે.

૨૪. દર શુક્રવારે તમામ બહેનો માટે સંપૂર્ણ શારીરિક તપાસ સંબંધિત વિષયોના નિષ્ણાત ડોક્ટરો દ્વારા કરી આપવામાં આવે છે. આ સાથે બ્રેસ્ટ કેન્સરની પ્રિવેન્શન તપાસ પણ કરવામાં આવે છે. આરોગ્ય સંકુલ મારફત સરેરાશ મહિનાના ૧૧૫૦થી વધુ ઓપીડી દર્દીઓને નિઃશુલ્ક દવા આપવામાં આવે છે.

વિવિધ રોગોના નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા નિદાન અને સારવારની સુવિધા ખૂબ જ વાજબીદરે ઉપલબ્ધ છે.

૨૫. **જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્ટ કોર્સઃ** ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી માન્ય જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્ટ સર્ટિફિકેટ કોર્સમાં નિઃશુલ્ક રીતે અમારા અનુભવી ડોક્ટરો તથા ટ્રેઈનરો દ્વારા વર્ગશિક્ષણ તથા પ્રાયોગિક તાલીમ આપવામાં આવે છે. ત્રણ મહિનાની તાલીમ બાદ પેઈડ ઇન્ટર્નશિપની જોગવાઈ તેમજ રોજગાર મેળવવામાં પણ સહાય આપવામાં આવે છે.

૨૬. 'સદ્વિચાર પરિવાર' સંચાલિત ચીનુભાઈ આર. શાહ કમ્પ્યૂટર એન્ડ લેંગ્વેજ એકેડેમીમાં ભારતીય અને વિદેશી ભાષા શિખવાડવામાં આવે છે, જેવી કે ગુજરાતી, સંસ્કૃત, સ્પેનિશ, અંગ્રેજી, ઇટાલિયન, ફ્રેન્ચ, જર્મન, રશિયન વગેરેના તાલીમવર્ગો માટે ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી માધ્યમ થકી અનુભવી ફેકલ્ટી દ્વારા શિખવાડવામાં આવશે, જેનો તમે લાભ લઈ શકશો.

૨૭. 'સદ્વિચાર પરિવાર'ના પ્રાંગણમાં સોમવારથી શનિવાર દરરોજ સાંજના છ થી સાત વાગ્યા દરમિયાન ભાઈઓ અને બહેનો માટે યોગના વર્ગો નિયમિત રીતે ચાલે છે, જેમાં આપ સૌ લાભ લઈ શકશો.

૨૮. અક્ષર નિવાસી ગોપાલદાસ વિઠ્ઠલદાસ ઘીવાલા (વીસનગર) હસ્તે જયેન્દ્ર દશરથલાલ મોદી (અમદાવાદ)ના અનુદાનથી હોમ હેલ્થ કેર વાન સર્વિસની વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ કરાવાઈ છે, જેમાં જે વડીલો હોસ્પિટલ આવી શકતા ન હોય અથવા ઘરેથી સારવાર મેળવવી હોય તેવા વડીલો માટે પ્રાથમિક આરોગ્ય તપાસ અને કાળજી પૂરી પાડી શકાય તેવા શુભાશયથી હોમ હેલ્થ કેર વાનની સેવા ઉપલબ્ધ છે.

૨૯. તેજસ્વી-જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને તેમનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરવા માટે યોગ્ય રકમ લોન સહાય તરીકે આપવા માટે દક્ષાબહેન પંકજભાઈ શાહ એજ્યુકેશન ફંડ (શિક્ષણનિધિ)માંથી આપવામાં આવે છે.

૩૦. જે દાતાશ્રીઓ દ્વારા સ્વજનની સ્મૃતિમાં રૂપિયા એક લાખ કે તેથી વધારે રકમનું દાન આપવામાં આવશે તેમની ઈચ્છા મુજબ મુખ્ય કચેરીની તકતીમાં નામ, 'સદ્વિચાર પરિવાર'નું આજીવન સભ્યપદ આપવામાં આવશે. 'સુવિચાર' ના ગ્રાહકોનો મોકલવામાં આવેલા લવાજમ માટે નામ સાથે આભાર પ્રગટ કરવામાં આવશે.

૩૧. સદ્‌વિચાર પરિવારના ઉવારસદ ખાતે આવેલ શ્રીમતી સવિતાબેન હસમુખલાલ કૌશલ્ય નિર્માણ કેન્દ્રમાં કુલ સાત કોર્સ, જેવા કે ૧. બ્યુટી પાર્લર, ૨. બેકરી, ૩. ઈલેક્ટ્રિક વાયરિંગ, ૪. રેફ્રિજરેટર, ૫. કોમ્પ્યૂટરમાં CCC અને ટેલિ, ૬. ઈન્સ્ટ્રિયલ સીવણ, ૭.કન્ઝ્યુમર સર્વિસ અને રિટેલિંગનો કોર્સ ગાંધીનગર અને આસપાસના વિદ્યાર્થીઓ-બહેનો માટે ખૂબ જ નજીવા દરે પોતાની સ્કિલને ડેવલપ કરવા માટેની વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ છે.

૩૨. સદ્‌વિચાર પરિવાર સેટેલાઈટ ખાતે રેડ ક્રોસના સહયોગથી પ્રધાનમંત્રી ભારતીય જન ઔષધિ કેન્દ્ર સાથે પેથોલોજી લેબોરેટરીની સેવા રાહતદરે ઉપલબ્ધ છે, જેના થકી વિવિધ પ્રકારના રિપોર્ટસની સુવિધા અત્યાધુનિક ઈક્વિપમેન્ટ દ્વારા અને નિષ્ણાત તથા ટેકનિકલ સ્ટાફ દ્વારા ઉપલબ્ધ છે, સાથે સ્ટોરમાં ૨૧૦૦ કરતાં વધુ જેનરિક દવાઓ તથા ૧૫૦થી વધુ સર્જિકલ ઉપકરણો બજારભાવ કરતાં અંદાજે ૫૦ થી ૯૦% કરતાં ખૂબ સસ્તા ભાવમાં સર્વે નાગરિકો માટે ઉપલબ્ધ છે.

આ વિવિધ સેવાઓનો લાભ વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચે એ ઉદ્દેશ સાથે આ સેવાની ધૂણી જેમણે પ્રજ્વલિત કરી છે એવા ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ના સ્થાપક સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલની મૂલ્યનિષ્ઠ વિચારધારા ઉપર અવલંબિત સંસ્થાના સમગ્ર ટ્રસ્ટીગણશ્રીઓ પૂરી નિષ્ઠા અને સમર્પણ સાથે કાર્યરત છે.

અમારી સેવાઓ અંગે વધુ માહિતી માટે

તમે અમારો સંપર્ક E-mail: sdparivar.org@gmail.com અને આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની માહિતી માટે અમારા સેવા સદનના હેલ્પલાઈન નંબરઃ ૯૮૯૮૩૭૭૭૦૦ ઉપર સંપર્ક કરી શકશો.

વધુ માહિતી માટે અમારી Website: www.sadvicharparivar.orgની મુલાકાત પણ લેતા રહેશો.

આ પુસ્તક આપ સૌને ઉપયોગી થઈ શકે એ ભાવના સાથે ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ની સ્થાપનાના ૬૦મા વર્ષની ઉજવણી એવા ષષ્ટી પર્વના ભાગરૂપે પુસ્તકમાં રહેલા વિચારભાવને અમે આપની સમક્ષ આ પુસ્તકરૂપે નવા સ્વરૂપ સાથે પુનઃ પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ.

સદ્‌વિચાર પરિવાર

ક્રમ	વિગત	ક્રમ	યોજનાનું નામ	દૈનિક/ માસિક	દાનની જરૂરિયાત	લાભાર્થીની સંખ્યા
૧	અન્નદાન મહાદાન	૧	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ	દૈનિક	૧૫૦૦/-	૧૨૫
૨		૨	જન-જનને ભોજન	દૈનિક	૪૫૦૦/-	૧૫૦
૩		૩	જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને રાશન યોજના	માસિક	૩૫૦૦/-	૪૦
૪		૪	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે સાદું ભોજન	એક ટંકના	૧૦,૦૦૦/-	૯૫
૫		૫	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે મિષ્ટાન્ન સાથે ભોજન	એક ટંકના	૧૨,૦૦૦/-	૯૫
૬		૬	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે સવારનો ચા-નાસ્તો	એક ટંકના	૩૦૦૦/-	૯૫
૭		૭	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે બપોરનો નાસ્તો	એક ટંકના	૨૦૦૦/-	૯૫
૮		૮	રીડિંગરૂમના વિદ્યાર્થીઓ માટે ભોજન સહાય	એક ટંકના	૭૦/-	૧૧૦
૯	વિદ્યાભ્યાસ	૧	વિદ્યાર્થીઓ માટે ગણવેશ (એક વિદ્યાર્થી માટે)	બે જોડ	૧૦૦૦/-	૯૫
૧૦		૨	નોટબુક - સ્ટેશનરી	વિદ્યાર્થીદીઠ	૫૦૦/-	૯૫
૧૧		૩	દફતર	વિદ્યાર્થીદીઠ	૩૦૦/-	૯૫
૧૨		૪	દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થી માટે ટ્રાઈસિકલ	વિદ્યાર્થીદીઠ	૧૧,૦૦૦/-	૯૫
૧૩		૫	દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓને રમત-ગમત અને સંગીતનાં સાધનો (લિસ્ટ કચેરીમાંથી મળશે)		૨૦૦૦થી ૧૦,૦૦૦/-	૯૫
૧૪		૬	કોમ્પ્યુટર સહાય		૩૫,૦૦૦/-	
૧૫	ગૌશાળા	૧	ગૌશાળાની એક ગાય દત્તક		૩૧,૦૦૦/-	
૧૬		૨	એક દિવસનો ઘાસચારો	દૈનિક	૧૧૦૦/-	
૧૭	કૉમ્યુનિટી હૉલ	૧	ચાર કલાકના ભાડા સાથે એ.સી., ખુરશી, માઈક સ્પીકર સાથે સગવડ		૨૦,૦૦૦/-	૧૫૦
૧૮	સેવા સદન	૧	વડીલ માવજત કેન્દ્ર અંતર્ગત ૪૦ બેડની વ્યવસ્થા સાથે માટેની રહેવાની તથા મેડિકલ સુવિધા	દૈનિક	૫૫૦/-	૪૦
૧૯		૨	વડીલો માટે ભોજન	એક ટંકના	૯૦/-	

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શીર્ષક	પાના નંબર
૧	ઉંઘ અને પોષણની જાગૃતિ તથા સુખાકારી	૧
૨	આપણાં રોજિંદા આહારના ઘટકો	૩
૩	ડિટોક્સિફિકેશન - શરીરને શુદ્ધ કરવાની રીત	૬
૪	ફૂડ ઇન્ડસ્ટ્રીઝનાં અનિષ્ટો	૯
૫	તહેવારોમાં તકેદારી, ફરાળી આહાર અને પોષણ	૧૪
૬	શાકાહારી પ્રોટીન	૧૮
૭	તમારા શરીરને અને ખોરાકને સમજો	૨૩
૮	જંક ફૂડની આરોગ્ય પર પડતી ઘાતક અસરો	૨૮
૯	સીઝનિંગ ઈટીંગ ઋતુ અનુસાર ખોરાક લેવો	૩૨
૧૦	ઉનાળાની ગરમી અને ખોરાક	૩૪
૧૧	શિયાળુ વસાણાં - ઠંડીનો ખાસ ખોરાક	૩૭

૧. ઉંઘ અને પોષણની જાગૃતિ તથા સુખાકારી

'સકેડિયન રિધમ' એટલે શરીરનું ૨૪ કલાકનું ઘડિયાળ કે જે આપણા મગજમાં ગોઠવાયેલું હોય છે, જે નિયત સમયની ઊંઘ અને સચેતન અવસ્થાના બૅકગ્રાઉન્ડમાં ચાલતું રહે છે. તે ઊઠવા-જાગવાની સાઇકલ કે ચક્ર પણ કહેવાય છે. ઊંઘ શરીરના બે એવા હોર્મોન્સને અસર કરે છે કે જે ભૂખનું નિયમન કરે છે. આ બે હોર્મોન્સ છે- ઘ્રેલિન અને લેપ્ટિન. ઘ્રેલિન ભૂખ ઉત્તેજિત કરે છે, જ્યારે લેપ્ટિન તેનાથી વિરુદ્ધનું કામ કરે છે. જ્યારે શરીરને પૂરતી ઊંઘ ન મળે ત્યારે તે સકેડિયન રિધમને એક રીતે ખરાબ કરે છે. તે ઘ્રેલિન વધારી દે છે અને લેપ્ટિન ઘટાડી દે છે- જેના કારણે ભૂખ વધી જાય છે અને ખાંડવાળું ખાવાનું ક્રેવિંગ પણ વધી જાય છે.

જે રીતે ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી અગત્યની છે તે જ રીતે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોનાં સંશોધનો કહે છે કે ક્યા સમયે ખાવું તે પણ એટલું જ અગત્યનું છે. એવું કેમ? એમ આપણને થાય તો તેનો જવાબ છે કે તેની સાથે ચયાપચય સંકળાયેલું છે. આપણું ચયાપચય આખા દિવસમાં આપણી સકેડિયન રિધમ અથવા કુદરતી જૈવિક ઘડિયાળના કારણે બદલાતું રહે છે. સવારના સમયે અજવાળું અને નાસ્તો તથા બપોરના ભોજનને લીધે ઇન્સ્યુલિનની સંવેદનશીલતા વધે છે અને મેલેટોનીન ઘટે છે, જેથી આપણે એલર્ટ અને સ્ફૂર્તિવાન રહીએ છીએ. જ્યારે સાંજે મેલેટોનીન વધે છે, જે શરીરને આરામ અને કોષોના સમારકામ માટે તૈયાર કરે છે. નિષ્ણાતો એમ કહે છે કે તમારો ભોજનનો સમય સકેડિયન રિધમ સાથે ગોઠવવાથી શક્તિ વધે છે. ટાઇપ-૨ ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટાડે છે, વજન-ઘટાડાની પ્રક્રિયાને મદદ કરે છે અને બ્લડ પ્રેશર પણ ઘટાડે છે. સકેડિયન રિધમ પર જેટલેગ, દવાઓ, કામના અનિયમિત કલાકો પણ વિપરીત અસર કરે છે.

પ્રકાશમાં રહેવું, ભોજનનો સમય વગેરે બાહ્ય વાતાવરણ સાથે તમારું શરીરનું ઘડિયાળ સમાંતરિત હોય છે.

- એનો અર્થ કે તમે દિવસના અજવાળામાં ખાઓ, ૧૨ કલાક કે તેથી ઓછો ગાળો રાખીને અને બાકીના ૧૨ કલાક ઉપવાસની સ્થિતિમાં રહો, જે આપણા

વડીલોથી માંડી અત્યારના પોષણવિદ્ કહે છે તેમ સવારનો નાસ્તો અને બપોરનું ભોજન તમારા દિવસના મોટા ભોજન અને રાતનું ભોજન નાનું અથવા ઓછું લેવું.

- રાતે મોડા એટલે કે આરામના સમયે વધારે પડતી ચરબીવાળો આહાર સકેડિયન રિધમને - કુદરતી ઘડિયાળને નુકસાન કરે છે. સકેડિયન રિધમ બગડે તો કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગ અને ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ વધે છે.
- તમે તમારો આહાર સકેડિયન રિધમ પ્રમાણે લો તો વજન-ઘટાડો, શક્તિની જાળવણી તથા સામાન્ય આરોગ્ય સુધરે છે. જો ખોરાક સામાન્ય ભોજનના સમય કરતાં જુદા જ સમયે લો તો તે પછી નીકળતા ઈન્સ્યુલિનનો સ્રાવ પણ વિચિત્ર સમયે થાય છે અને તેમાં નિયમિતતા જળવાતી નથી.
- કોર્ટિસોલ નામનો સ્ટ્રેસ હોર્મોન સવારના આઠ વાગ્યાથી પીક પર હોય છે અને વહેલી સવારના ત્રણ વાગ્યે ઓછો હોય છે. બપોર સુધીમાં તેનું પ્રમાણ ઘટવા લાગે છે. તેથી વિપરીત સેરોટોનીન અને એડ્રીનલીન વધે છે, જે મૂડ અને શક્તિમાં સુધારો કરે છે.
- શક્તિના પ્રમાણમાં વધારો થવાથી ભૂખ લાગે છે અને ખાવાની ઈચ્છા થાય છે. કોર્ટિસોલ ઓછો થાય છે અને સેરોટોનીન મેલેટોનીનમાં ફેરવાય છે જેનાથી ઊંઘ આવવાનું શરૂ થાય છે. આ બેલેન્સ ત્યારે બગડે છે, જ્યારે આપણે રાત્રે મોડો નાસ્તો કરીએ, તેનાથી સ્ટ્રેસ લેવલ અને પાચન બગડી શકે છે.
- આ જાતની તકલીફ શિફ્ટની નોકરીવાળા, એરહોસ્ટેસ વગેરેને થાય છે કે જેમના બધા જ સમય દર થોડા સમયે બદલાતા હોય છે. આ બધું આપણે અવગણીને આગળ વધતા જઈએ છીએ અને આરોગ્યની ખરાબી કરીએ છીએ.

૨. આપણા રોજિંદા આહારના ઘટકો

ઘી :

તે મધ્યમ શૃંખલાવાળા ફેટી એસિડ ધરાવે છે, જેનો અર્થ કે તે મિડિયમ ચેઈન સંતૃપ્ત પ્રકારની ચરબી ધરાવે છે. જ્યારે ગાયના દૂધમાંથી ઘી બનાવવામાં આવે ત્યારે તેમાં સીએલએ (કોન્જુગેટેડ લિનોલિક એસિડ)નો સૌથી વધુ કુદરતી સ્રોત હોય છે, જે તમારા શરીરની જામી ગયેલી ચરબી બાળવામાં મદદ કરે છે. વિટામિન-એ, ડી, ઈ અને કે જેવા એન્ટિઑક્સિડન્ટમાં સમૃદ્ધ હોવાથી તે રોગપ્રતિકારકતા બનાવવામાં મદદ કરે છે. આથી જ થોડુ ઘી આપવામાં આવે છે, કારણ કે તેમને ઝડપથી ચેપ લાગી શકે છે. સંશોધન જણાવે છે કે માપસર લેવામાં આવતું ઘી તેમાં રહેલા એન્ટિઑક્સિડન્ટના કારણે કેન્સરની સારવારમાં મદદ કરે છે. ઘીમાં રહેલો બ્યૂટ્રીક એસિડ ખાસ કરીને પેટ અને આંતરડાની નાળમાં સોજા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને પાચન સુધારે છે, તેમાં રહેલા વિટામિનના પ્રમાણના લીધે આપણને સ્વસ્થ ત્વચા અને દૃષ્ટિ પણ આપે છે. આમ હોવા છતાં આપણે ઘી વધારે પ્રમાણમાં ન ખાઈએ તેની તકેદારી રાખવી જોઈએ. તે તેલ અને માખણ કરતાં સારું છે અને તેને શક્ય હોય ત્યાં અવેજીમાં વાપરવું જોઈએ.

તેલ :

રાંધવાનું તેલ પ્રાણીજ અથવા વનસ્પતિજ અને સ્રોતમાંથી મેળવવામાં આવે છે. વેજિટેબલ તેલ વધુ આરોગ્યપ્રદ આહારમાં વધારે ગુણ મેળવે છે. ભારતના બજારમાં વનસ્પતિ મૂળનાં જાતજાતનાં તેલ પ્રાપ્ય છે. નીચે દરેક તેલના ફાયદા વર્ણવ્યા છે અને તે કેવી રીતે વાપરવાં તે પણ.

ચોખાની કુશકી (રાઈસ બ્રાન) :

રાઈસ બ્રાન ઓઈલ ચોખાના બહારના કડક પડમાંથી નિષ્કરણ કરીને કે ખેંચીને બનાવવામાં આવે છે. તેનો સ્મોકિંગ પોઈન્ટ કે જલનબિંદુ ઊંચું હોય છે, તે રંગે પીળું હોય છે અને આછા તેલમાં સાંતળવા તથા તળવામાં વપરાય છે. રાઈસ બ્રાન તેલ મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ અને પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ ચરબીમાં સમૃદ્ધ અને

ટ્રાન્સ ફેટથી મુક્ત હોય છે, જે ભારતીયો માટે અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશન દ્વારા સૂચવવામાં આવેલા સરેરાશને ખૂબ જ મળતું આવે છે. રાઈસ બ્રાનમાં ઓરાઈઝનોલ નામનું એન્ટિઑક્સિડન્ટ હોય છે, જે કોલેસ્ટ્રોલને સ્થિર રાખવામાં અસરકારક છે. તે વિટામિન 'ઈ'માં સમૃદ્ધ છે, જે એક એન્ટિઑક્સિડન્ટ છે, જે કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે.

સૂરજમુખીનું તેલ :

સૂરજમુખીનું તેલ કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગોનું જોખમ ઘટાડે છે, ફ્રી રેડિકલ્સ સામે લડે છે (કેન્સરના દર્દીઓ માટે સારું) અને તે આર્થ્રાઈટીસના દર્દીઓ માટે આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પ છે. સૂરજમુખી એક એન્ટિઑકિસડન્ટ છે. તે મોટા આંતરડાના કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે, શરીરનું સમારકામ કરે છે, રોગપ્રતિકારકતા વધારે છે અને ચેતાતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધારે છે.

સીંગતેલ અથવા મગફળીનું તેલ :

સીંગતેલ શક્તિ વધારે છે અને મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ અને પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ ચરબી હોય છે. તેમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ મળે છે, તેમાં રહેલ રેસવેરાટ્રોલ એન્ટિઑક્સિડન્ટ હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે અને તે કેન્સર, પતનકારક ચેતાઓના રોગો, અલ્ઝાઈમર્સ રોગ અને વાઈરસ કે ફંગસના ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે, બીજી બાજુ સિંગતેલ ઊંચા તાપમાને દહન પણ પામે છે.

રાઈનું તેલ :

રાઈનું તેલ જ્યારે માપસર કે કરકસરપૂર્વક વાપરવામાં આવે ત્યારે તો તે પાચનને સુધારે છે અને ભૂખ જાગ્રત કરે છે. તે જીવાણુ અને વાઈરસ સામે લડે છે અને શરદી, કફ અને ત્વચાની તકલીફો રોકવા માટે શ્રેષ્ઠ છે.

તલનું તેલ :

તલમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે. તે લિનોલિક એસિડ જેવા પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ, હોલિક એસિડ જેવા મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ અને પાલ્મિટિક એસિડ, સ્ટેરિક એસિડ જેવા સેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડથી બનેલું છે અને બીજા કેટલાક ફેટી એસિડ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે.

તલનું તેલ ઊંચું જલનબિંદુ ધરાવે છે, જેનાથી તે સાંતળવા અને આછા તેલમાં શેકવા માટે અનુકૂળ બને છે. તળવામાં તેમાં ઉભરા આવી શકે છે માટે તળવામાં ન વાપરવું.

તે ઝિંક, કોપર અને કેલ્શિયમ જેવા એન્ટિઑક્સિડન્ટમાં સમૃદ્ધ હોવાથી કેટલાક ફાયદા કરે છે, જેમ કે કેન્સર રોકવું, બ્લડ પ્રેશર કાબૂમાં રાખી હૃદયની તંદુરસ્તી સુધારવી અને સોજા ઘટાડવા. તે ત્વચા અને વાળની તંદુરસ્તી માટે ઉત્તમ છે અને હાડકાંની ઘનતા વધારે છે. તેમાં કેલ્શિયમ ઘણા પ્રમાણમાં હોય છે.

બદામનું તેલ :

બદામનું તેલ આછા રંગનું રસોઈનું તેલ છે, જે મોટા ભાગે સલાડ અને વેજિટેબલ ડીપ્સમાં વપરાય છે. તે વિટામિન-ઈનું શ્રેષ્ઠ પ્રાપ્તિસ્થાન છે, સેચ્યુરેટેડ (ખરાબ પ્રકારની ચરબી) ચરબી ઓછી હોય છે અને મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ ઘણા હોય છે, તેમાં આરોગ્યને લગતા ફાયદા એ છે કે તે કેન્સર કરનાર ફ્રી રેડિકલ્સ સામે શરીરનું રક્ષણ કરે છે. તે ઉંમરને લગતી પ્રક્રિયા ઘટાડે છે અને હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે.

સોયાબીન તેલ :

સોયાબીન તેલ સોયાબીનનાં બીમાંથી મેળવવામાં આવે છે, તેમાં મુખ્ય અસંતૃપ્ત ચરબીમાં પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ જેવા કે આલ્ફા લિનોલિક એસિડ અને લિનોલિક એસિડ છે, ઓલિક એસિડ જેવા મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ અને સ્ટેરિક એસિડ અને પાલ્મિટિક એસિડ જેવા સેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ છે. તે ફાઈટોઈસ્ટ્રોજનમાં સમૃદ્ધ છે, જે લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. તેમાં વિટામિન-ઈ છે જે કોષોની આંતરત્વચાની અખંડિતતા જાળવે છે અને ફ્રી રેડિકલ્સ સામે ત્વચાનું રક્ષણ કરે છે, તેમાં રહેલું વિટામિન ‘કે’ મગજના જ્ઞાનતંતુના નુકસાનથી બચાવે છે અને અલ્ઝાઈમર્સના દર્દીઓની સારવારમાં શ્રેષ્ઠ છે.

નોંધ :

આ લેખમાંની કેટલીક માહિતી ડૉ.જાનકી પટેલ દ્વારા અનુવાદ કરાયેલ ‘ધ ગ્રેટ ઈન્ડિયન ડાયટ’ પુસ્તકમાંથી લેવામાં આવી છે, જેના મૂળ લેખક ફિલ્મ સ્ટાર શિલ્પા શેટ્ટી છે.

૩. ડિટોક્સિફિકેશન - શરીરને શુદ્ધ કરવાની રીત

ડિટોક્સિફિકેશન એટલે કે શરીરને યોગ્ય આહાર દ્વારા સ્વચ્છ કરવું અને એક પ્રકારની ઉપવાસની સ્થિતિ. શરીરને આપણે રોજ જે આહાર આપતા હોઈએ તેના કરતાં જુદો અને શક્ય તેટલો કુદરતી ખોરાક આપવો, જેનાથી શરીરનું આંતરિક શુદ્ધીકરણ થાય છે. આપણી જીવનશૈલીમાં જ્યારે વધારે પડતી પાર્ટીઝ, જંક ફૂડ ઠંડા પીણાં કે આલ્કોહોલ વધી જાય તો તે થોડા સમયના અંતે ઝેરી કચરામાં ફેરવાય છે અને લોહીમાં ભળે છે. જો તે લોહીમાં લાંબો સમય રહે અને ઉપરથી બીજાં તત્ત્વો ઉમેરાતાં રહે તો તે તમારા શરીર અને મનને સામાન્ય કરતાં ધીમા તબક્કામાં લઈ જાય છે. જ્યારે શરીરમાં ઝેરી કચરાનો ભરાવો થાય ત્યારે શરીર ઓછી ક્ષમતાથી કામ કરે છે. તેનાં લક્ષણો તરીકે વજન વધારો, માથાનો દુખાવો, ચીડિયાપણું અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા ઘટવી વગેરે જોવા મળે છે. સતત થાકેલા હોઈએ તેમ લાગે છે અને માનસિક થાક પણ લાગે છે. આપણા આહારમાં ઘણાં બધાં રસાયણો અને પરિરક્ષકો હોય છે. આપણી જિંદગી તાણથી ભરેલી હોય છે. આપણે પ્રદૂષિત વાતાવરણમાં રહીએ છીએ અને આપણા જીવનના એજન્ડામાં આરોગ્યપ્રદ આહાર અને સક્રિય જીવનશૈલી નથી. ડિટોક્સિફિકેશન એ વધારે પડતા વપરાયેલા મશીનને નવી બેટરીથી ચાર્જ કરવા જેવું છે. પાચનતંત્રને થોડો વિરામ આપવાથી તે વધારે સારી રીતે અને વધારે શક્તિથી કામ કરી શકે છે. જૂના કોષોનો નાશ થાય અને જીવનદાયક તંદુરસ્ત કોષો બને તે અગત્યનું છે.

ડિટોક્સિફિકેશન પ્રક્રિયા આહાર ઉપરાંત સ્પા, માલિશ, કસરત, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાઓ આરામ અને રિફ્લેક્સોલોજીથી પણ થઈ શકે છે. સૌથી વધારે અસરકારક ડીટોક્સ એ એવો આહાર છે, જેમાં પચવામાં સરળ ખોરાક જેવા કે ફળોના રસ, શાકભાજી અને ઔષધિય ચા આપવામાં આવે. આંતરિક શુદ્ધિ અને સ્વચ્છતા અવયવોની વજન ઘટાડાની પ્રક્રિયાને વધુ સારો પ્રતિભાવ આપવામાં મદદ કરે છે. વજન ઘટાડવા માટે પહેલાં તો શરીરમાં રહેલ કચરો સાફ

થવો જોઈએ. વજન ઘટાડાના પ્રોગ્રામ પર જતાં પહેલાં એક વાર ડિટોક્સ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.એક ટિપિકલ ડિટોક્સ ડાયટમાં થોડો ઉપવાસનો સમય હોય છે તથા તેમાં ફળો, શાક, ફળના રસ અને પાણી હોય છે. આ ઉપરાંત હર્બલ પીણાં પણ હોય છે. અમુક વાર પેટ સાફ કરવા માટે એનિમા પણ અપાય છે.

ડિટોક્સ ડાયટમાં રહેલા ફળોના રસ, સૂપ અથવા આખાં ફળ અને સલાડ આ પ્રક્રિયા દરમિયાન લિવરમાંથી ઝેરી તત્ત્વો સાફ કરે છે. લો-ફેટ પ્રોટીનના સ્રોત જેવા કે સ્કીમ મિલ્ક, લો-ફેટ છાશ કે દહીં અથવા મગની દાળ પ્રોટીન માટે છે જે પેશીઓના સમારકામ અને નવરચનામાં મદદ કરે છે. પાણી તમારા કોષો સુધી પોષક તત્ત્વોનું વહન કરે છે. ખાસ કરીને પાણી દ્રાવ્ય વિટામિનો પાણી શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢે છે. પાણી પીવા માટે તરસની રાહ ન જોવી, પાણી પીતાં રહેવું. આ ડાયટ કેટલીક શારીરિક તકલીફો પણ મટાડે છે, જેમ કે સ્થૂળતા, પાચનની તકલીફો, ઓટોઈમ્યુનડિસીઝ, શરીર ફૂલવું અને અવારનવાર લાગતો થાક. આવા ડાયટ અઠવાડિયે એક વાર કરી શકાય, પરંતુ ડિટોક્સિફિકેશન હંમેશાં આરોગ્ય કે આહારના નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે જ કરવું જોઈએ.

ડિટોક્સ કરવાની જુદી જુદી રીતો છે, જેમાં ઉપવાસથી લઈને ખોરાકમાં સાદા ફેરફાર આવે છે.

એક-ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરવો : તેમાં ફળોના તાજા રસ અને શાકભાજીના રસ, શાક, ફળની સ્મૂધી, ઓર્ગેનિક કે ગ્રીન ટી અને લીંબુ પાણી તથા ડિટોક્સ વૉટર વધારે હોય છે, તેમાં અનાજ, કઠોળ, નોન-વેજ વાનગી, તેલ, ચરબી, ચીઝ, પનીર જેવી ડેરી પેદાશો તથા સાદા કાર્બોહાઈડ્રેટવાળા પદાર્થો હોતા નથી, તેમાં હેવી મેટલ, ભેળસેળવાળાં તત્ત્વો અને કૃત્રિમ પદાર્થો પણ નથી હોતા. નિયમિત રીતે સપ્લીમેન્ટ્સ તથા લેક્સેટિવ્સ (પેટ સાફ કરનારા રેચક પદાર્થો) લેવાના હોય છે અને કસરત પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

એક નમૂનારૂપ **ડિટોક્સ ડાયટ** આ પ્રકારનું હોઈ શકે :

સવારે ઊઠીને : જીરાનું પાણી / લીંબુ-મધનું ગરમ પાણી / રાતે પલાળેલું આદું, ફુદીનો, કાકડી અને લીંબુનું પાણી.

નાસ્તો : ૧ વાડકી પપૈયું, ઓછું દૂધ અને ઓછી ખાંડવાળી ચા કે કોફી (બ્લેક ટી ચાલે)

મોડી સવારે : નારિયેળ પાણી અથવા પાતળી છાશ અથવા તો પાણીમાં પ્રોટીન પાઉડર કે પછી ઘેર બનાવેલ પનીરનું માત્ર પાણી

લંચ : એક વાડકી લેમન ડ્રેસિંગવાળું સલાડ, એક સર્વિંગ બાફેલાં કે સાંતળેલાં શાક, એક વાડકી પાતળી મગની દાળ

બપોરે : એક વાડકી કાપેલાં તાજાં ફળ

સાંજે : એક ગ્લાસ વેજિટેબલ જ્યૂસ (ગાજર, નારંગી, પાલખ, દૂધી વગેરે)

ડિનર : એક વાડકી સૂપ અથવા એક વાડકી મગનું પાણી, એક વાડકી સાંતળેલાં શાક.

સામાન્ય રીતે દોઢથી બે કલાકના અંતરે કંઈક ખાવા કે પીવાનું હોય છે અને લગભગ ૧૦૦૦થી ૧૨૦૦ કેલરી મળે તેવો આહાર હોય છે. ધ્યાન રાખવું કે ડિટોક્સ ડાયટમાં ફાઈબર, વિટામિન-'એ', 'સી' અને અમુક ક્ષારો હોય છે પણ તેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, વિટામિન-બી અને સારા પ્રકારની ચરબી હોતી નથી, માટે આ ડાયટ રેગ્યુલર કરવો હોય તો પણ અઠવાડિયામાં એકથી વધારે દિવસ ન કરવો. શરીરને બધાં પ્રકારના પોષકતત્ત્વોની જરૂર હોય છે. માટે આ ડાયેટ માપસર, નિષ્ણાતના માર્ગદર્શનમાં કરવો. સાથે-સાથે શાંત ઊંઘ લો, રોજિંદા આહારમાં ફળ-શાકનું સારું પ્રમાણ રાખો અને સ્મોકિંગ, આલ્કોહોલ, જંક ફૂડ તથા વાસી ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરો તો શરીરમાં ઝેરી કચરો બનવાનું ઓછું થશે અને લાઈફસ્ટાઈલ ડિસીઝથી બચી શકશો. આમ કરવાથી તમે કરેલા ડિટોક્સ કે કસરતનું પરિણામ પણ સારું આવશે અને તમારું સામાન્ય આરોગ્ય સરસ જળવાશે.

૪. ફૂડ ઈન્ડ્રસ્ટીઝનાં અનિષ્ટો

તમે સ્ટોરમાં જાઓ, તમે મોટાભાગે ઓછામાં ઓછા ભાવે મળતા અને સારામાં સારા ખાદ્યપદાર્થની ખરીદી કરશો. તમે કદાચ રસોઈ બનાવવામાં જતા સમયની પણ ગણતરી કરશો. તમે કદાચ એક કામ કરતી વ્યક્તિ હશો અને વ્યસ્ત જીવન જીવતા હશો. જો તેમ હશે તો તો તમને રસોઈ કરવાનો સમય નહીં મળતો હોય તેના કારણે તમે રેડી મેડ ફૂડ અને બીજી પેકેજ્ડ ચીજો વધારે લેશો. આ આમ તો ઘણું સગવડભર્યું લાગે છે-માઈક્રોવેવમાં મૂકો અને પેકેટ ખોલો અને તમારી પાસે તૈયાર ભોજન હશે, પરંતુ શું આ આરોગ્યપ્રદ છે ખરું ? પોષણની દૃષ્ટિએ નથી. દુર્ભાગ્યે, આ જ રીતે ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રી ચાલે છે.

જયારે તમે કોઈ સ્ટોરમાં જાઓ,જે છાજલી પર ગોઠવેલો ખોરાક જોશો તે પ્રોસેસ કરેલો ખોરાક જ હશે. આહાર ઉત્પાદનકર્તાઓ કૃત્રિમ તત્ત્વો ઉમેરે છે, માત્ર ખોરાક લાંબો સમય સારો રહે તે માટે જ નહીં, બલકે તમે તે ચીજોના આદિ થઈ જાઓ અને વારંવાર તે જ ચીજો ખરીદો તે માટે પણ. કારણ કે જેટલી વધારે ખરીદી તમે કરો, તેઓ વધારે કમાય. તમને જે વાતનો ખ્યાલ નથી આવતો તે એ છે કે લગભગ આ બધી જ ચીજો એવી સામગ્રીમાંથી બને છે, જે તમારા આરોગ્ય માટે ખરાબ છે.તે પરિરક્ષકો, કૃત્રિમ વસ્તુઓ અને રસાયણોથી ભરપૂર હોય છે કે જે કેન્સર,હૃદયરોગ અને બીજા રોગોનું કારણ બને છે. એક વાર તમે સમજી લો કે આવા ખોરાકમાં શું રહેલું છે અને આ કેમિકલ તમારા શરીરની અંદર શું કરે છે તો તમે કેવી રીતે યોગ્ય ખોરાક લેવો તેનું મૂલ્યાંકન કરી શકશો. તમારા માટે અને તમારા કુટુંબ માટે પણ. જો તમે સમય કાઢીને પેકેજડ્ ખોરાકની ઉપરનું સામગ્રીનું લિસ્ટ ધ્યાનથી વાંચશો તો શોધી શકશો કે તેમાંની ઘણી ચીજો સંમિશ્રિત છે, જે મોટા ભાગે કેમિકલ્સ હોય છે .

એક અગત્યનો પાઠ શીખવાનો છે કે જો તમારે કંઈક તૈયાર ખરીદવું જ પડે તેમ હોય તો કૃપા કરીને તેના પરનું લેબલ વાંચજો. શું ખરીદવું તેની કળા એમાં છે કે લેબલ પર સામગ્રીનું લિસ્ટ ઓછું હોય અને કુદરતી પરિરક્ષકો હોય જેટલું લાંબું લિસ્ટ હશે તેટલી તમે તમારી તંદુરસ્તીને બગાડી રહ્યાં હશો.

શા માટે આપણે ખોટા ખોરાક ખાઈએ છીએ ?

અયોગ્ય ખોરાક ખાવાની ટેવ સમયાંતરે વિકસે છે. તેનું એક કારણ પેકેજ્ડ ચીજો સરળતાથી મળતી હોવી તે છે. દરેક જગ્યાએ મળે, સરળ અને સસ્તું. હેલ્ધી ફૂડ તૈયાર થવાના બદલે ફૂડ શોધવામાં સમય લાગે છે. આપણે ઝડપી ખાણું શોધી લઈએ છીએ. આપણને કદાચ ભૂખ સંતોષવાની ઉતાવળ હોય છે. આથી આપણે મેકડોનાલ્ડમાં વેલ્યૂ મીલ લઈ લઈએ છીએ. લોકો અમુક વાર એમ જ ખાય છે, કારણ કે તેની આદત કે વ્યસન પડી જાય છે. સમસ્યા એ છે કે આ ચીજ ઘણીવાર વધારે પડતી પ્રોસેસ કરેલી અને રિફાઈન્ડ ખાંડથી ભરપૂર હોય છે. આ ચીજો જરા પણ સારો વિકલ્પ નથી, કારણ કે આવી ચીજો ઇન્સ્યુલિન છૂટું પાડે છે અને શરીરને ચરબીનો સંગ્રહ કરવાના રસ્તે ચઢાવી દે છે. કેટલીક વાર આપણે ખોટો વિકલ્પ એટલા માટે પસંદ કરીએ છીએ, કેમ કે આપણે આપણા આવેગોને માત કરવા માગતા હોઈએ છીએ. આવેગો આપણને ખોટી ચીજોની પસંદગી કરવામાં મોટો ફાળો આપે છે. જ્યારે આપણે દુઃખી કે ‘લો’ અનુભવતા હોઈએ ત્યારે ખાંડવાળી વાનગી અથવા જંક ફૂડ તરફ દોડીએ છીએ એમ વિચારીને કે તેનાથી આપણને સારું લાગશે. શું આવા ખોરાક આપણી રોજિંદી તકલીફોને દૂર કરી શકે છે ? બિલકુલ નહીં. આ જાતની ભાગેડુવૃત્તિ બીજા કશામાં નહીં પણ ખરાબ આરોગ્યમાં પરિણમે છે. કમ્ફર્ટ ફૂડ અને ઈઝી ફૂડ દરેક રીતે નુકસાન કરે છે.

કેટલાક લોકો ખાય છે, કારણ કે તેઓ સામાજીકરણ કરે છે અને તેમને માટે સમાજમાં હળવા-મળવાની સામાન્ય જરૂરિયાત હોય છે. ભોજન હંમેશાં વહેંચીને ખાવું. તકલીફ એ છે કે જ્યારે ખોરાકની પસંદગી કરવામાં આવે ત્યારે કોઈ એ વિચારવા થોભતું નથી કે કેવો ખોરાક ખરીદવો કે મંગાવવો. હંમેશાં લોકો એવા જ ખોરાક આરોગે છે કે જે ખાંડ અને તેલથી ભરપૂર હોય છે એવા ખ્યાલ વગર કે તેમનું શરીર આ બધાનો સંગ્રહ ચરબીમાં કરશે.આ જ કારણ છે કે ઘણા લોકો જીવનની શરૂઆતનાં વર્ષોમાં જ સ્થૂળતા અને આરોગ્યની સમસ્યાઓથી પીડાય છે. ખાવાની વર્તણૂંકની આ પદ્ધતિ બદલી શકાય છે. એ પ્રથમ પગથિયું છે પણ તમારા શરીર માટે માત્ર શરીરનાં તંત્રોને સ્વચ્છ કરીને તમે જે કંઈ કર્યું છે તેને

ઊલટાવી શકો છો અને વર્ષોના ખોટી રીતે ખાધેલા ખોરાકની અસરોથી છુટકારો પામી શકો છો.

તમારી તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક ખાદ્યપદાર્થો

ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝમાં શું ખોટું થઈ રહ્યું છે, આ ખોરાક કયા છે અને તે કેવી રીતે આપણી તંદુરસ્તી માટે જોખમરૂપ છે તે જાણો.

એરેટેડ પીણાંઓ

આ પીણાંઓ કૃત્રિમ ખાંડથી ભરપૂર હોય છે, સિવાય કે તે ડાયટ પ્રકારનાં હોય તેવા કિસ્સામાં તેમાં કૃત્રિમ ગળપણવાળા પદાર્થો ઓછા હોય છે, તેમાં કેફીન, કૃત્રિમ રંગો અને ફ્લેવર પણ હોય છે. જે ખરેખર આપણા આરોગ્ય માટે ખરાબ છે તેનું કારણ છે કે તેમાં કોઈ જ પ્રકારનું પોષણ હોતું નથી. લોકો તેને પીએ છે, કારણ કે તેનો સ્વાદ તેમને પસંદ હોય છે. સોડા પીતી વખતે તેમાં શું રહેલું છે તેનો વિચાર કરજો. અત્રે તેની અંદરની સામગ્રીને છૂટી પાડીને સમજાવી છે.

કાર્બોનેટેડ પાણી : આ માત્ર સાદું પાણી છે, જેમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ સંમિલિત કરવામાં આવે છે.

કેરેમલ કલર : આ એક કેમિકલ છે, મિથાઈલ મિડાઝોલ અને તે કુદરતી રંગ નથી.

કુદરતી ફલેવર્સ : આ ફકત અમુક સાઈટ્રસ અથવા ખટાશવાળી ફલેવર છે, જે સ્વાદ માટે વપરાય છે.

કેફીન : કોફી પીતા હો તો તમે જાણો છો કે આ ડ્રગ શું કરી શકે છે. તે મૂત્રવર્ધક અને ઉત્તેજક છે કે જે વ્યસન બની શકે છે.

ફોસ્ફરિક એસિડ : જયારે આ એસિડ સોડામાં ઉમેરવામાં આવે છે, તે સ્ટાર્ચને ખાંડમાં રૂપાંતરિત કરીને પીણાને તીવ્ર (ટેન્ગી) અથવા ખાટો સ્વાદ આપે છે.

હાઈ ફ્રુકટોઝ કોર્ન સિરપ : તે ઘણું જ બિનઆરોગ્યપ્રદ છે, કારણ કે તેમાં કોઈ જ પોષણમૂલ્ય હોતું નથી. તેના બદલે ભરપૂર કેલરી હોય છે. આ પીણાં જે પીએ છે તેઓ હૃદયરોગથી પીડાય છે, કારણ કે તે ધમનીઓને સખત બનાવે છે.

સોડા પીવાથી તમે ખાંડ અને કેલરીનું પ્રમાણ શરીરમાં ખૂબ જ વધારી દો છો. આ જરાય સારું નથી, જો તમે વજન ઘટાડવા માગતાં હો. જ્યારે તમે એક કેન સોડાનું પીઓ, તમારું સ્વાદુપિંડ વધારે ઇન્સ્યુલિન બનાવે છે અને છૂટું પાડે છે. આ ક્રિયામાં લોહીમાં રહેલી ખાંડ બહાર નીકળે છે અને તેને શરીરના કોષોમાં શકિત આપવા માટે લાવે છે. ત્યાર બાદ જે થાય છે તેમાં તમારા ઈન્સ્યુલિનના સ્તરમાં ઉછાળો આવે છે. જો આ પ્રક્રિયાને સુધારવા માટે કંઈ કરવામાં ન આવે તો તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળું પડે છે, લાંબા ગાળે ડાયાબિટીસ થઈ શકે છે. આવું એક વારમાં નથી થતું પણ લાંબા સમયે થાય છે. તમારામાં આ વિશે જાગૃતિ હોવી જોઈએ. જ્યારે શરીરના કોષોમાં ખૂબ ખાંડ ઠાલવવામાં આવે, તે ચરબીના સ્વરૂપે સંગ્રહ થઈ જાય છે અને જ્યારે વધુ ને વધુ ખાંડ કોષોમાં સંગ્રહ થાય ત્યારે તે વજન વધારામાં પરિણમે છે.

જ્યારે કેફીન સાથે લેવાય, ત્યારે સોડા વધારે ખરાબ અસર કરે છે. કેફીન મૂત્રવર્ધક છે અને જો તમે ધ્યાન ન રાખો તો તમારા શરીરનું પાણી ઘટાડી દે છે. તમારી કિડનીઓને વધારાનું પ્રવાહી બહાર કાઢવા માટે ઘણું ભારે કામ કરવું પડે છે. કેફીન તમારા શરીરનું કેલ્શિયમ પણ ઓછું કરી દે છે અને તમારી માનસિક તાણ વધારી દે છે. તે અનિદ્રા અને માનસિક દુર્બળતા કે ગભરામણનું કારણ બને છે. ફરી વાર તમને કંઈ પીવાનું મન થાય ત્યારે જો તમે પાણીનો ગ્લાસ, ફળના રસ કે ગ્રીન ટી પીઓ, તો વધારે સારું છે.

રિફાઈન્ડ કે વિશુદ્ધ કરેલી ખાંડ

વિશુદ્ધ કરેલી ખાંડ એટલે તે બધી જાતની ખાંડ કે જે શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે તેમાં તેની અશુદ્ધિઓ અને બરછટપણું દૂર થાય છે. રિફાઈનિંગમાં વનસ્પતિજ ચીજમાંથી ખાંડ (સુક્રોઝ) છૂટું પડે છે, ત્યાર પછી અનિચ્છનીય તત્ત્વો ખાંડમાંથી કાઢી લેવામાં આવે છે.

ખાંડના પ્રોસેસિંગ દરમિયાન ધોવાની, ઉકાળવાની, સેન્ટ્રીફયૂઝ, ગાળણક્રિયા અને સૂકવવાની ક્રિયાઓ થાય છે. આ પ્રક્રિયાના અંતે ખાંડમાંથી બધાં જ પોષક ઘટકો નીકળી ચૂક્યાં હોય છે. જે બાકી રહે છે તે ૯૫ ટકા સુક્રોઝ અને

બિનજરૂરી તત્ત્વો રહે છે, જેમાં કોઈ પોષક તત્ત્વો હોતાં નથી.વધારે નુકસાનકર્તા તો એ છે કે આ મિશ્રણ બીજી વાર રિફાઈન થવા માટે જાય છે, જેમાં તે લાઈમ અને કાર્બનડાયોક્સાઈડથી બ્લીચ કરવામાં આવે છે. આ પ્રોસેસ પતે પછી મિશ્રણને સફેદ કરવામાં આવે છે. આ બધા પ્રોસેસિંગ અને રિફાઈનિંગ પછીની બનાવટ છે. ટેબલ શુગર અથવા કોઈ જ પોષણમૂલ્ય વગરનો એક ગળપણવાળો પદાર્થ. તે એક જંક ફૂડ જ છે.

આમ ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રી જે રીતે ચાલે છે, તે તમને નુકસાન કરી શકે છે શક્ય હોય તો તેનો વપરાશ નહિવત કરશો.

૫. તહેવારોમાં તકેદારી : ફરાળી આહાર અને પોષણ

ચાતુર્માસ અને ચોમાસું એટલે ઉપવાસની સિઝન ચાલુ થઈ સમજો. જો સભાનતાપૂર્વક ફરાળ કરવામાં આવે તો આરોગ્ય માટે ફાયદાકારક રહેશે અને જો મનભાવતું ખાઈ લઈએ અથવા ભૂખ્યા રહીને ઉપવાસ કરીએ તો તેટલું જ નુકસાન કરશે.

દરેક ઋતુમાં લેવાતા આહારના પોતાના ફાયદા હોય છે. દરેક ઋતુનાં ફળ, ઉપવાસમાં લેવાતાં ફરાળી ધાન્યો જે તે માસમાં કોઈ ને કોઈ રીતે ફાયદો કરે છે અને રોજેરોજ લેવાતા એકધારા ખોરાકમાં વિવિધતા આણે છે.

એક ટાણાં અને ભૂખ્યા રહેવું

કેટલાક લોકો માત્ર એક જ વાર બેસીને સરખું (એટલે કે વધુ માત્રામાં) જમી લઈ ઉપવાસ કરે છે. જ્યારે કેટલાક લોકો દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત ખાય છે. જ્યારે તમે એક જ વખત ભરપેટ જમશો ત્યારે તમારી જાણ બહાર તમારા પાચનતંત્ર પર મોટો બોજો પડે છે. પાચનતંત્રની રોજની ક્ષમતા કરતાં વધારે ખોરાક તેમાં ઠાંસવાથી પાચન ધીમું થઈ જાય છે એટલું જ નહીં પણ તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો પણ સારી રીતે શોષાતાં કે વપરાતાં નથી. પરિણામે ચરબીનો ભરાવો થઈ શકે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ફરાળી આહાર જેવા કે બટાકા, સૂરણ સ્ટાર્ચથી ભરપૂર હોય છે. ફરાળી અનાજ રાજગરો, મોરૈયો, શિંગોડાનો લોટ વગેરે પણ પચવામાં ભારે હોય છે. તમે રોજ જેટલું ખાતાં હો તેટલા જ પ્રમાણમાં ફરાળી આહાર-વાનગી ન ખાઈ શકો એવો એક સામાન્ય અનુભવ બધાંને હશે, પરંતુ એક વાર જમવાનું સરખું જમી લેવાના મોહમાં આપણે થોડી વધારે માત્રામાં ખાઈ લઈએ છીએ.

બીજી વૈજ્ઞાનિક વાત એ છે કે જ્યારે આપણે એક વાર જમ્યા પછી લાંબો સમય ભૂખ્યા રહીએ અને ત્યાર પછી ફરી જ્યારે જે પણ ખાઈએ ત્યારે શરીરને એમ લાગે છે કે હવે પાછું લાંબા સમયે જ ભોજન મળશે. શરીરને તેનાં કાર્યો કરવા ચોવીસેય કલાક ઊર્જા જોઈએ છે, જે આહારમાંથી જ મળે છે. આપણે જ્યારે લાંબા સમય

સુધી આ ઊર્જા તેને ન આપીએ ત્યારે તે 'સ્ટાર્વેશન ઓબેસિટી મોડ'માં જતું રહે છે એટલે કે તેને એમ લાગે છે કે તેણે હવે પછીના આવનારા પાંચથી સાત કે તેથી વધારે કલાકના ભૂખમરા માટે થોડી શક્તિ બચાવી લેવી જોઈએ. આ કારણે તે ચરબીના થર બનાવીને પોતાનો ખોરાક ભેગો કરે છે અને આ રીતે આપણું વજન વધતું જાય છે. તેના બદલે જો લગભગ ત્રણેક કલાકે થોડું ખાઈએ તો શરીર તેને સારી રીતે વાપરશે, ચરબીનો ભરાવો પણ નહીં કરે અને પાચન પણ સારું થશે.

ફરાળી ખોરાકમાંથી મળતું પોષણ

૧. રાજગરો

રાજગરામાં ઘઉં કરતાં વધારે પ્રમાણમાં પ્રોટીન અને ફાઈબર હોય છે. મોટા ભાગનાં અનાજ કરતાં તેમાં વધારે પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ, આયર્ન અને ફોસ્ફરસ જેવા ક્ષારો અને સારા એવા પ્રમાણમાં વિટામિન-બીડ અથવા તો નાયાસિન હોય છે. ૧૦૦ ગ્રામ રાજગરામાં આપણા દિવસની જરૂરિયાતનું લગભગ ચોથા ભાગનું પ્રોટીન અને અડધા ભાગનું આયર્ન મળે છે.

હવેના આરોગ્ય પ્રત્યે સભાન-જાગૃત હોવાના જમાનામાં મલ્ટિગ્રેન એટલે કે એક કરતાં વધારે અનાજ ઉપયોગ કરીને લોકો રોટલી- ભાખરી બનાવતા થયા છે, જોકે હજુ તેમાં રાજગરાની ગેરહાજરી જોવા મળે છે, કારણ કે લોકો રાજગરાનો ઉપયોગ ઉપવાસમાં જ થાય તેમ માને છે. રાજગરામાં થોડી ચરબી હોવાથી તેનો લોટ મીક્ષ કરવાથી લોટમાં તેલ ઉમેરવાની જરૂર પડતી નથી, પરંતુ રાજગરાનો શીરો, રાબ, વડાં વગેરે ભરપૂર ઘી-તેલ વાપરીને બનાવેલી વાનગી તમને ફાયદા કરતાં નુકસાન જ વધારે કરશે. ગેસ, અપચો, પેટમાં ભાર વગેરે આવી વાનગીઓની સાઇડ ઇફેક્ટ છે.

૨. મખાણા

મખાણા એવી ફરાળી વસ્તુ છે કે જેમાં સારા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને ઘણું બધું આયર્ન મળે છે. તેને ઓછા ઘીમાં સાંતળો અને પોષણ મેળવો. ઘીમાં તળેલા મખાણા કેલરી વધારવામાં જ મદદ કરશે.

૩. શિંગોડા

શિંગોડામાં સારો એવો સ્ટાર્ચ હોય છે, પરંતુ તેમાં પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ પણ સારું હોય છે. આથી શિંગોડાના લોટનો ઉપયોગ કરવો સારો છે.

૪. સાબુદાણા

સાબુદાણા સારી એવી કેલરી અને સ્ટાર્ચ આપે છે, માટે તેનો ઉપયોગ બને તેટલો ઓછો જ કરવો સારો.

૫. બટાકા, શક્કરિયાં વગેરે કંદમૂળ

બધાં કંદમૂળમાં સ્ટાર્ચ અને ફાઇબર હોય છે, પરંતુ તેની વાનગી તેલના ઓછા ઉપયોગથી કરવી. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે બટાકા કરતાં શક્કરિયાં ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, કારણ કે તેમાં ફાઇબર વધારે હોવાથી તે મીડિયમ ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ધરાવે છે, જે લોહીમાં ખૂબ ઝડપથી ખાંડ છૂટી પાડતું નથી.

ફરાળી વાનગીના આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પો

રાજગરાનો શીરો, પૂરી, વડાં ખાવા કરતાં તેના લોટને છાશમાં બાફીને ખીચુ બનાવી શકાય. તેનાં થેપલાં અને રાબ બની શકે.

મોરૈયો છાશમાં રાંધીને ભાતની માફક બની શકે. મોરૈયાના લોટનાં ઢોકળાં અથવા પૂડા બની શકે.

બટાકા અને શક્કરિયાંને ઓવનમાં રાંધી શકાય અથવા બાફીને તેની ઓછા તેલમાં પેટીસ બની શકે. તેલમાં તળેલાં બટાકાવડાં ખાવા કરતાં તે વધારે સારું છે. તેવી રીતે સૂરણનું શાક પણ સારો પર્યાય છે.

તળેલી શિંગ, કાજુ, બદામ વગેરે ખાવાં એ ચરબીના ભરાવાને આમંત્રણ આપવા સમાન છે. સૂકા મેવા અને નટ્સમાંથી પ્રોટીન, ફાઇબર, ક્ષાર મળે છે, પરંતુ તેને તળ્યા વગર જ ખાઓ.

એક સામાન્ય ફરાળી આયોજનમાં :

સવારના નાસ્તામાં દૂધ, સૂકો મેવો અને ફળ લઈ શકાય. જો એક જ વાર મીઠું લેતા હો તો બીજા સમયે શું ખાવું તે પ્રશ્ન રહે છે. બપોરના ભોજનમાં તમે શાક, ફરાળી લોટની રોટલી કે થેપલાં અને મોરૈયો લઈ શકો છો.

સાંજે જો મીઠું ખાવું હોય તો ફરાળી લોટનાં ઢોકળાં , પૂડા કે થેપલાં અને દૂધ કે દહીં લો અને જો મીઠું ન ખાવું હોય તો કોઈ ફળનો મિલ્કશેક, દહીંમાં ફળની સ્મૂધી અથવા એકલાં ફળ અને સાથે થોડુંક ઘરે બનાવેલું લો-ફેટ દૂધનું પનીર લો. આમ કરવાથી તમને પ્રોટીન પણ મળશે અને પેટ લાંબો સમય ભરેલું લાગશે. વચ્ચેના સમયમાં છાશ, નારિયેળ પાણી, લીંબુ પાણી વગેરે લો.

ઉપરના ઉદાહરણ પરથી તમે તમારું ફરાળી ખોરાકનું આયોજન સરળ રીતે કરી શકશો. બટાકાની વેફર, વડાં, તેલથી ભરપૂર સાબુદાણાની ખીચડી, શીરો વગેરે હાઈ કેલરી ફરાળને તિલાંજલિ આપો અને સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત રહો તેવી રીતે ઉપવાસ કરો.

૬. શાકાહારી પ્રોટીન

આજકાલ વધુ ને વધુ માંસાહારી લોકો શાકાહાર તરફ વળી રહ્યા છે, જેમાં ધાર્મિક કારણો ઉપરાંત એવાં સંશોધનો પણ કારણભૂત છે કે માંસાહાર આપણા શરીર માટે યોગ્ય નથી અને તેના અતિઉપયોગથી ઘણા રોગો ઉદ્‌ભવી શકે છે. છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં પરદેશના અનુકરણના લીધે ચુસ્ત શાકાહારી લોકો પણ માંસ ખાતા થઈ ગયા છે. જ્યારે ભારત તો અનાદિકાળથી સાત્ત્વિક એવા શાકાહારી ભોજનને જ યોગ્ય માનતો હતો. દેખાદેખીમાં આવીને આપણે એગ વ્હાઈટ, ચિકન અને ફિશ ખાવાનું ચાલુ કરી દીધું છે. વળી, આપણને એવું સમજાવવામાં આવે છે કે પ્રોટીન મેળવવા માટે માંસાહાર આવશ્યક છે અને શાકાહારી આહાર પ્રોટીનની ઊણપ સર્જે છે.

એક શાકાહારી માટે હંમેશાં મૂંઝવતો પ્રશ્ન એ રહે છે કે શાકાહારી આહાર સંપૂર્ણ પ્રકારનું પ્રોટીન આપી શકે ખરો ? એક ડાયટિશિયન તરીકે હું એવું દૃઢપણે માનું છું કે યોગ્ય પ્લાનિંગ કરવામાં આવે અને પ્રોટીનના બંધારણના ઘટકો (એમિનો એસિડ)ની પ્રોફાઈલ જાળવવામાં આવે તો શાકાહારી આહાર પણ રોજનું જરૂરી પ્રોટીન આપી જ શકે છે. ‘સંપૂર્ણ પ્રોટીન’ સાથે એમિનો એસિડ નામનાં પાયાનાં ઘટકો જોડાયેલાં છે. જુદા જુદા ૨૦ જેટલા એમિનો એસિડ છે કે જે જુદી જુદી ગુણવત્તાવાળા પ્રોટીનની રચના કરે છે. જે પૈકી નવ એવા છે, જેને શરીર બનાવી શકતું નથી અને તેમને આવશ્યક એમિનો એસિડ કહે છે. માટે આપણે રોજના આહારમાં લેવા પડે છે. સંપૂર્ણ પ્રોટીન બનવા માટે આ નવ એમિનો એસિડ જરૂરી છે.

હા, માંસ અને ઈંડાં પ્રોટીન છે ખરાં, તેમના જેવું પૂરા એમિનો એસિડનું સંયોજન કુદરતી રીતે કઠોળ કે નટ્સમાં રહેલું નથી, પરંતુ એવું પણ નથી કે પ્રત્યેક કોળિયે દરેક ભોજનમાં દરેક એમિનો એસિડ મળવો જ જોઈએ. સોયાબીન પણ આ જ પ્રકારના (માંસ જેવા) ગુણો ધરાવે છે, પરંતુ સોયાબીનનું પ્રોટીન પચવામાં ભારે છે, બીજી તરફ ઈંડા અને માંસની Net Protein Utilty ૧૦૦ ટકા નથી

હોતી. મોટા ભાગના આહાર નિષ્ણાતો માને છે કે વનસ્પતિ જ આહાર અથવા પ્લાન્ટ બેઝ્ડ ડાયટમાં ઓછી કિંમતે, ઉચ્ચ પ્રકારના એમિનો એસિડ મળી શકે છે. નીચે શાકાહારી પ્રોટીનના કેટલાક ઓછા જાણીતા સ્રોત વિશે જાણકારી આપી છે.

૧. **કિનોવા** (૧ કપમાં ૮ ગ્રામ પ્રોટીન મળે) તથા **ઓટ્સ** (૧૦૦ ગ્રામમાંથી ૧૬ ગ્રામ પ્રોટીન મળે)

આ કિનોવા અનાજમાં આયર્ન, મેગ્નેશિયમ અને મેંગેનિઝ મળે છે. તે ચોખાની અવેજીમાં વાપરી શકાય છે. પરદેશોમાં તેમાંથી મફીન, કૂકીઝ અને બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ બને છે. ઓટ્સ તો દરેક શહેરમાં સરળતાથી પ્રાપ્ય છે, તેમાં સોલ્યુબલ ફાઈબર તથા બીજાં સારાં પોષક તત્ત્વો હોય છે. ઓટ્સમાંથી પોરીજ, બિસ્કિટ, ચિલ્લા, ઢોકળાં વગેરે બને છે અને જે ઘરમાં જ ક્રશ કરીને ઘઉંમાં ભેળવી શકાય છે.

૨. બકવ્હીટ (૧ કપમાં ૬ ગ્રામ પ્રોટીન)

બકવ્હીટ એક જાતનું અનાજ છે. જાપાનમાં તેમાંથી નૂડલ્સ બને છે અને અમુક દેશોમાં તેને દળીને લોટ બનાવવામાં આવે છે, તેમાં ઘઉંમાં રહેલું પ્રોટીન નથી હોતું. આથી ગ્લુટીનની એલર્જીવાળા લોકો પણ તે ખાઈ શકે છે. કેટલાંક સંશોધનો સૂચવે છે કે તે લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારે છે, બ્લડ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે અને બ્લડશુગરના પ્રમાણને કાબૂમાં રાખે છે.

૩. **ચિયા સીડ્સ અથવા તકમરિયાં** (૨ ટેબલસ્પૂનમાં ૪ ગ્રામ પ્રોટીન) તથા તલ, સૂર્યમુખીનાં બિયાં, કોળાનાં બિયાં, ખસખસ વગેરે.

તકમરિયાં કે જે ફાલુદામાં નાખવામાં આવે છે તે શાકાહારી ખાદ્ય પદાર્થોમાં ઓમેગા-૩-ફેટી એસિડનો સારામાં સારો સ્રોત છે, તેમાં ફ્લેક્સ સીડ્સ અથવા નટ્સ કરતાં પણ વધારે ફાઈબર મળે છે, તેમાં ઘણા પ્રમાણમાં આયર્ન, કેલ્શિયમ, ઝીંક અને એન્ટિઓક્સિડન્ટ તો છે જ, પરંતુ સારામાં સારી વાત છે કે તકમરિયાં પાણી કે દૂધમાં પલાળતાં જેલ જેવાં ફૂલે છે, જેના લીધે તેમાંથી સ્મૂધી કે પૂડિંગ બનાવવામાં આસાની રહે છે. તે ઈંડાની જગ્યાએ વાપરી શકાય છે.

મોટા ભાગનાં બીજાં સીડ્સ કે બિયાં પણ સારું પ્રોટીન આપે છે. સાથે-સાથ

આરોગ્યપ્રદ એવી ચરબી પણ મળે છે. તમારા રોજના બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલમાં, ઓટના પોરીજ-બ્રેડ કે પછી સલાડમાં સીડ્સ ઉમેરવાથી વિવિધતા પણ મળે છે. કાળા તલ અને ફ્લેક્સ સીડ્સને મુખવાસમાં એક મુઠી જેટલા લો, મિની મીલ તરીકે પંપકીન સીડ્સ (કોળાનાં બી) બે-ચાર નટ્સની સાથે લો અથવા એકલાં ખાઓ. પરદેશોમાં Hemp Seeds નામના ઉચ્ચ ગુણો ધરાવતા સીડ્સમાંથી પ્રોટીન બાર પણ બને છે. પ્રોટીનના પરંપરાગત સ્રોતોથી જરાક આગળ વિચારતાં ઘણા વિકલ્પો મળી આવે છે.

૪. **સોયાબીન** (એક કપ જેટલા ટોફુમાંથી ૨૦ ગ્રામ પ્રોટીન)

તમામ શાકાહારી ખોરાકમાં સૌથી વધારે પ્રોટીન ધરાવે છે. આમ તો મોટાભાગના બીન્સમાં મીથિયોનાઈન નામનો એમિનો એસિડ ઓછો હોય છે, પરંતુ સોયાબીનના બધા આવશ્યક એમિનો એસિડ ધરાવતું સંપૂર્ણ પ્રોટીન છે. સોયાબીન પચવામાં થોડું અઘરું હોય છે, માટે તેની જુદી જુદી વિવિધતામાંથી જે માફક આવે તે લેવી. દા.ત. ટોફુ, સોયમિલ્ક કે સાદા કઠોળના રૂપે લઈ શકાય.

૫. **રાઈસ અને બીન્સ** (એક કપમાંથી ૭ ગ્રામ પ્રોટીન)

દુનિયાના મોટા ભાગના બધા દેશોમાં મળતી વાનગી છે. તે રાજમા-ચાવલ, દાળ-ભાત, મેક્સિકન રાઈસ, ચાઈનીઝ સોય એન્ડ રાઈસ, સાઉથ ઈન્ડિયન સ્ટાઈલ કઠોળ-રાઈસ, ઈડલી, છોલે-પુલાવ જેવાં અનેક નામોથી ખવાય છે. આ વાનગી પ્રોટીનનો સસ્તો-સહેલાઈથી મળતો અને સાદામાં સાદો સ્રોત છે. એવું શું છે, જે તેને મહત્ત્વનું બનાવે છે? મોટા ભાગનાં કઠોળ, દાળ કે બીન્સમાં મીથિયોનાઈન નામનો એમિનો એસિડ ઓછો હોય છે અને લાઈસિન નામનો એમિનો એસિડ વધારે હોય છે. જ્યારે ચોખામાં લાઈસિન ઘણો ઓછો અને મીથિયોનાઈન વધારે હોય છે. આ બંને એકબીજાના પૂરક બનીને માંસની અવેજી જેટલું પ્રોટીન આપે છે. દાળ, ચણા, વટાણા વગેરે બધાં કઠોળ પણ આ જ ગુણ ધરાવે છે તેને પણ ચોખા સાથે લેવાથી ઉચ્ચ કક્ષાનું પ્રોટીન મળે છે.

૬. **મલ્ટિ ગ્રેન બ્રેડ** (૨ સ્લાઈસમાં ૮ ગ્રામ પ્રોટીન) અને મલ્ટિ ગ્રેઈન લોટ

મલ્ટિ ગ્રેન બ્રેડ અથવા લોટમાં ઘઉં, જુવાર, સોયા, ઓટ્સ વગેરે અનાજ-

કઠોળ વપરાય છે. હવે તો સીડેડ બ્રેડ પણ મળે છે, જેમાં ફ્લેક્સ સીડ્સ પણ ઉમેરવામાં આવે છે. આ બધાના કારણે બ્રેડના પ્રોટીન, વિટામિન અને ફાઈબરના પ્રમાણમાં સારો એવો વધારો થાય છે તથા તેની પાચકતા પણ સારી હોય છે. આવા લોટની રોટલીની પૌષ્ટિકતા સાદી ઘઉંની રોટલી કરતાં વધારે હોય છે.

૭. જુદા જુદા નટ્સ અને નટ બટર (એક ઔંસમાં ૫ થી ૬ ગ્રામ પ્રોટીન અને ૧૬૦ કેલરી.

જુદા જુદા નટ્સમાં સારા પ્રકારની ચરબી અને પ્રોટીન મળે છે. જે તેમને પ્લાન્ટ બેઝ્ડ આહારનું મૂલ્યવાન અંગ બનાવે છે. આમ છતાં તેમાં કેલરી પણ ઘણી હોય છે. બદામ, અખરોટ, પિસ્તા, મેકેડેમિયા નટ્સ, શિંગદાણા વગેરે રોજ માપસર (એક મુઠી જેટલા) લઈ શકાય.

બીજો વિકલ્પ છે સાદા બટરના બદલે નટ વાપરવા, જેમ કે પી નટ બટર, આલમંડ નટ બટર વગેરે. પરદેશોમાં નટ બટર વધારે વિવિધતામાં મળે છે. બટરની જગ્યાએ હમસ પણ ખૂબ હેલ્ધી વિકલ્પ છે. છોલે ચણાને પલાળી તેમાં લસણ, તલની પેસ્ટ તથા મસાલા નાખી બટર જેવું સ્વરૂપ આપેલું હોય છે તે પણ ઉત્તમ પ્રકારનું પ્રોટીન આપે છે.

૮. લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી

શાક તથા ભાજીઓમાં કઠોળ તથા નટ્સ જેટલું પ્રોટીન નથી હોતું, પરંતુ અમુક શાકમાં ઘણા સારા પ્રમાણમાં પ્રોટીન હોય છે, સાથે-સાથે ઘણા બધા એન્ટિઓક્સિડન્ટ અને હૃદય માટે સારાં એવાં ફાઈબર્સ. લીલા દાણામાં જોઈએ તો તુવેર, વટાણા, પાપડી, ચોળીમાં ઘણું પ્રોટીન હોય છે અને ભાજીઓમાં બ્રોકલી, પાલક, તાંદળજા વગેરેમાં પણ પ્રોટીન હોય છે. જો આપણે એ જ પૂરતા પ્રમાણમાં અને વૈવિધ્યપૂર્ણ શાકભાજી ખાઈએ તો સારા પ્રમાણમાં એમિનો એસિડ મળે છે.

૯. પ્રોટીન બાર (એક બારમાંથી ૧૬થી ૨૫ ગ્રામ પ્રોટીન.)

પ્રોટીન બાર આપણા દિવસની પ્રોટીનની જરૂરિયાતના લગભગ ૫૦ ટકા જેટલું પ્રોટીન આપે છે. તે મોટાભાગે વ્હે પ્રોટીન (પનીર ફાડતાં છૂટા પડેલા

પાણીનો પાઉડર), સોયા પાઉડર, નટ્સ અને સીડ્સ વગેરેમાંથી બને છે. તે જુદી જુદી ફ્લેવરમાં મળે છે, પરંતુ પ્રોટીન બાર, સિરિયલ બાર અને એનર્જી બારમાં ફરક હોય છે. સિરિયલ બાર અને એનર્જી બાર હાઈ એન્ડયુરન્સ એકસરસાઈઝ તથા એથ્લીટ્સ માટે ઉપયોગી છે. આ બાર ખૂબ જ આસાનીથી ખાઈ શકાય છે, સાથે રાખી શકાય છે અને એક જ બાર લેવાથી આવશ્યક પોષણ મળે છે.

૧૦. વ્હે પ્રોટીન (એક સ્કૂપમાંથી ૧૮ થી ૨૨ ગ્રામ પ્રોટીન)

તે પનીરના પાણીમાંથી પાઉડરરૂપે બનાવવામાં આવે છે. કસરત કર્યા પછી તે પાણીમાં પીવાથી શરીરના સ્નાયુઓની સુદઢતા જાળવી રાખે છે. આજકાલ બધા જ જિમ કે હેલ્થ કલબમાં લોકો આ પીતા હોય છે, એટલું જ નહીં પણ લોકો ક્રીએટીન પાઉડર પણ પીવે છે, જોકે આ પાઉડર ખૂબ જ ભારે કસરત કરનાર, મેરેથોન રનર, વેઈટલીફટર્સ માટે વધારે જરૂરી છે. ક્રીએટીન એક કુદરતી તત્ત્વ છે કે જે શરીરમાં ક્રીએટીન ફોસ્ફેટમાં રૂપાંતરિત થાય છે અને સ્નાયુઓના સંકોચન-વિસ્તરણ માટે શક્તિ કે એનર્જી આપે છે. ક્રિએટી પાવડર માંસાહારી સ્રોતમાંથી બને છે.

પ્રોટીન આપણા સ્નાયુઓના જથ્થાને જાળવવા માટેનું મુખ્ય પોષક તત્ત્વ છે. તેની શરીરમાં અછત થતાં સ્નાયુઓની સાચવણી ઉપરાંત ઘણાં બધાં અગત્યનાં કાર્યો ખોરવાઈ જાય છે. શરીર સાચવવા માટે આપણે કેટલાક સાદા તો કેટલાક ઓછા જાણીતા ખાદ્યપદાર્થોનો ઉપયોગ કરી શકીએ. થોડીક જાગૃતિ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે વરદાનરૂપ નીવડી શકે છે.

૭. તમારા શરીર અને ખોરાકને સમજો

આપણે મેદસ્વી કેમ થઈએ છીએ ? આ સવાલનો જવાબ મેળવવા,ચરબી વિશેની સમજ અને તે શરીરમાં કેવી રીતે જમા થાય છે એ જાણવું ખૂબ જરૂરી છે. દુનિયાનાં કોઈ પણ દેશનું ભોજન હોય સિદ્ધાંત એક જ રહે છે. જ્યારે તમે આ સાદો ખ્યાલ સમજી લો ત્યારે તો માનવું કે તમે તમારી તંદુરસ્તી અને સરળ ફેટ લોસની યાત્રા શરૂ કરી દીધી છે. મેડિટેરિયન દેશોના લોકો ઓલિવ ઓઈલ લઈને કે વાઈન પીને અથવા જાપાનીઝ લોકો ગ્રીન ટી પીને પાતળા રહે છે તેવું માનીને આપણે નકલ કરીએ છીએ પણ તે લોકો સાઈકલ,ચાલવું અને જિમમાં સમય આપે છે અને આપણી માફક ચા અને ગાંઠિયા, પૂરી કે સેવ નથી ખાતા. એક સીમાચિહ્નરૂપ અભ્યાસમાં બોસ્ટનના સંશોધકોએ શોધ્યું છે કે જે લોકોમાં ઈન્સ્યુલિનનું સ્તર નીચું રહેતું હોય તેમના કરતાં જેમનું સ્તર ઊંચુ રહેતું હોય તેમને વજન ઘટાડવું કપરું પડે છે. જ્યારે લોકો યોગ્ય આહાર નથી લેતા ત્યારે શરીર આપોઆપ ખાંડ અને કૃત્રિમ તત્ત્વો સાથે કામ કરવા માટે અનુકૂળતા કરી લે છે. આ માટે એકમાત્ર રસ્તો છે શરીરે વધારે ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરવું. આથી શરીર ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરવાનું મશીન બની જાય છે. એક વાર શરીર ઈન્સ્યુલિન છૂટું પાડે, પછી તે ચરબી બાળવા માટે સક્ષમ રહેતું નથી. આથી જે રીતે શરીરે ચરબી બાળવી જોઈએ તે રીતે બાળવા માટે ઈન્સ્યુલિનનું પ્રમાણ ઓછું રહેવું જોઈએ અને આપણે યોગ્ય આહાર લેવો જોઈએ.

આપણી આસપાસ રહેલી બધી માહિતીમાંથી સાચું કેવી રીતે તારવવું ?

જો તમે એવા લોકોમાંથી એક છો કે જેમણે મોટા ભાગની જિંદગી વજન ઉતારવાના પ્રયત્નોમાં વીતાવી દીધી છે તો તમે એકલા નથી. જો તમે વજન ઉતારવા માટે ઝઝૂમી રહ્યા છો તો હું સમજી શકું છું કે તમને કેવું થતું હશે? મોટા ભાગના પુરુષો અને સ્ત્રીઓએ વજન ઉતારવા પ્રયત્ન કર્યો હોય છે પણ નિષ્ફળ જાય છે. વજન ઘટાડવું અઘરું થઈ શકે છે. શા માટે ? સફળતાનાં અનેક કારણો હોય છે, નહીંવત્ કસરત, માનસિક તાણ અને સારો ખોરાક ખાવા માટેની સમજનો અભાવ. આપણે આજે જે તકલીફો વેઠી રહ્યા છીએ તે એટલા માટે છે,

કારણ કે ખાવા માટે સારામાં સારાં ખાદ્ય ક્યાં છે અને ખરેખર ક્યાં ચરબી બાળે છે તેના માટે ઘણી બધી મૂંઝવણો ફેલાયેલી છે. ઘણા ભારતીય ખોરાક, ખાસ કરીને આખા અનાજ, કઠોળ, નટ્સ, શાકભાજી અને હેલ્ધી ફળો ઈન્સ્યુલિનને ઝડપથી વધારતાં નથી અને તેના બદલે તમારા શરીરને ચરબી બાળનારા મશીનમાં પરિવર્તિત કરી દે છે. દાખલા તરીકે મોટા ભાગના લોકો ખોટું માને છે કે તેમણે તંદુરસ્ત રહેવા અને વજન ઉતારવા માટે અમુક જ ચીજો ખાવી જોઈએ અને અમુક ચીજો ન ખાઈ શકાય. આ માન્યતા સત્યથી વેગળી છે.

જ્યારે જ્યારે લોકોએ આ સાદા નિયમોને અપનાવ્યા છે ત્યારે તેઓ પોતાના ચયાપચયને ઊંચું લઈ જઈ શક્યા છે અને તેમનાં શરીર આપોઆપ ચરબી બાળનાર મશીન બની ગયાં છે. જો તમારે વજન ઉતારવું હોય અને પછી તેને જાળવી રાખવું હોય તો તમારે તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફારો કરવા પડશે, સાથે-સાથે યોગ્ય ડાયટ પણ અનુસરવો પડશે. તમે શરીરની વધારાની ચરબીથી પીછો છોડાવી શકો છો, પરંતુ બદલાવ તમારાથી શરૂ થાય છે. તે તમારા વલણથી શરૂ થાય છે. હંમેશાં યાદ રાખો કે શરીરની ઉપર મગજ છે.

તમે કદાચ ખાવાની ખરાબ ટેવો પાડી હશે અને પરિણામે વજન વધાર્યું હશે. તમે જાણતા હો કે નહીં પણ તમારી માનસિક સ્થિતિને તમારા શરીરના કદ અને શરીરમાં ચરબીના ટકા સાથે ઘણો સંબંધ. તમે સ્થૂળકાય થવા ઈચ્છો છો કે તમારે પાતળા અને મજબૂત દેખાવું છે ? વજન ઘટાડવા માટે મનોબળ અને સફળ થવાનો દૃઢ ઈરાદો જોઈએ અને તમને ઈચ્છિત તંદુરસ્ત શરીર મળી શકશે.

વજન ઘટાડવાનો એક સારો રસ્તો છે લક્ષ નક્કી કરવું. જે લોકોએ લક્ષ નક્કી કર્યાં છે તેમને જણાયું છે કે જીવનનું આયોજન કરવું તેમના માટે વધારે સરળ બન્યું છે અને તેઓ વજન ઘટાડવા અને તંદુરસ્ત શરીર મેળવવા સક્ષમ બન્યા છે. તમારે સમજવું જ પડશે કે તમે જે ખાઓ છો તેની અસર થાય છે.

તમે મેદસ્વી કેવી રીતે થયા :

તમે જે કંઈ કરો છો તે તમારા મનથી શરૂ થાય છે. અહીંથી જ તમારી વિચાર પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. આથી જો તમે એક ડગલું પાછળ જઈને તમારા જીવનમાં ડોકિયું કરશો તો તમને યાદ આવશે કે તમારા વજનને લગતા પ્રશ્નો ખરેખર

ક્યારથી શરૂ થયા હતા. મોટા ભાગના લોકો માટે વજનના પ્રશ્નો ત્યારથી શરૂ થાય છે જ્યારથી તેઓ તેમની ઈચ્છા કરતાં વધારે પ્રમાણમાં જંક ફૂડ ખાતા થઈ જાય છે. તેમને અમુક ખોરાક ભાવે છે, માટે તે તેને ખાધા કરે છે. પરિણામ દેખીતું જ હોય છે.

ઘણા લોકો એવા જૂઠાણા અને ભ્રમમાં પડી જાય છે કે ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રી આપણને લાંબા સમયથી આવું જ ખવડાવતી રહી છે અથવા તો તેઓ અમુક લાગણીઓનો સામનો કરી શકતા નથી. તમને નવાઈ લાગશે કે કેટલા બધા લોકો આ માટે સલાહ લેવા જાય છે, કે પછી તેમના ખાવાના વ્યસન માટે માનસશાસ્ત્રી પાસે સલાહ લેવા જાય છે. આ બાબત જે કોઈ વધુ વજન ધરાવતા હોય તે બધાં માટે સાચી હોઈ શકે છે. અથવા તો વજન વધવા માટે તદ્દન જુદું કારણ હોય છે. વ્યક્તિએ ચોક્કસપણે જાગૃત રહેવું જોઈએ કે આ એક સમસ્યા છે અને તે કયા કારણસર અસ્તિત્વમાં છે. આગળ વાંચીને જાણો કે લોકોનું વજન શા માટે વધી જાય છે તે તમારા માટે આંખ ઉઘાડનારું બની શકે.

લોકો કયાં કારણોસર વધુ વજન ધરાવતા હોય છે

કદાચ તમે ફુલટાઈમ નોકરી કરતા હશો અને તમને રસોઈ કરવાનો સમય જ મળતો નહીં હોય. આથી તમે રેડીમેડ ડિનર ખરીદી લેતા હશો કે જે પ્રોસેસ્ડ હોય છે અથવા તો તેને લાંબો સમય સારું રાખવા માટે તેઓએ રિફાઈન્ડ સામગ્રી ઉમેરેલી હોય છે.

વ્યક્તિનું ચયાપચય કદાચ મુખ્ય કારણ હોઈ શકે. કેટલાક લોકો ઘણા પ્રમાણમાં ખાઈ શકતા હોય છે અને છતાં પણ એક ઔંસ પણ વજન વધતું નથી, જ્યારે કેટલાક લોકો ખૂબ ઓછું ખાવા છતાં કિલોનો ખડકલો થઈ જાય છે. તમારું શરીર એક કારના એન્જિન જેવું કરે છે. આ જ રીતે કરે છે. જ્યારે તમારું શરીર આરામમાં હોય ત્યારે તમારો બેઝલ મેટાબોલિક રેટ (બી.એમ.આર.) ધીમો હોય છે. કેટલાક લોકોનો બી.એમ.આર ઝડપી હોય છે, જ્યારે કેટલાકનો ધીમો હોય છે. આનું કારણ તમે જે ખોરાક ખાઓ છો તે છે, કારણ કે કેટલાંક ખાદ્ય ખરેખર તમારું ચયાપચય વધારી શકે છે અને તમારા શરીરને ચરબી બાળનારું મશીન બનાવી દે છે અને અમુક ખોરાક તમારા ચયાપચયને ધીમું કરી દે છે અને તેને

ચરબીનો સંગ્રહ કરવાની પદ્ધતિમાં મૂકી દે છે. જે લોકોનેા બી.એમ.આર ઝડપી હોય છે તેઓ તરત જ ઘણી કેલરી બાળી શકે છે. આથી જ તેમનું વજન ક્યારેય પણ વધતું નથી. જેમનો બી.એમ.આર. ઝડપી હોય છે તેઓ તરત જ ઘણી કેલરી બાળી શકે છે. આથી જ તેમનું વજન ક્યારેય પણ વધતું નથી. જેમનો બી.એમ.આર. ધીમો હોય, તેઓ વધારે ખાતા ન હોય તો પણ પરિણામો વજન વધારાના સ્વરૂપમાં દેખાય છે.

હાઈડ્રોજનેટેડ ફેટ, ટ્રાન્સફેટ અને સેચ્યુરેટેડ ફેટ વધારે પડતું ખાવાથી તે શરીરમાં જમા થાય છે. ખાસ કરીને પેટના વિસ્તારમાં આના કારણે પેટનો ભાગ વધી જાય છે અને મોટા ભાગે તેને દૂર કરવું ઘણું અઘરું બની જાય છે.

શરીર કેવા પ્રકારની કેલરી મેળવે છે તેનો ભેદભાવ કરી શકતું નથી. તે માત્ર તમે જેટલા પ્રમાણમાં ખોરાક નાખો છો તેને જ સમજ છે. જે કંઈ વધારાની કેલરી તમે લો છો તે તમારા શરીરમાં ચરબીના સ્વરૂપમાં સંગ્રહ થાય છે. તમારે માત્ર જે પ્રકારના ખોરાક ખાઓ છો તેના પર જ નહીં, પરંતુ તેના પ્રમાણ પર પણ નિયંત્રણ રાખવું જોઈએ. આમ કરવાથી સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રી તમને જે ખોરાક ખાવા જરૂરી છે તેમ કહે તેની અવગણના કરો અને સ્ટોર્સ અને ફાસ્ટ ફૂડ રેસ્ટોરન્ટમાં મળતું જંક ફૂડ લેવાનું ટાળો. અત્યારે યોગ્ય ખોરાક ખાવો તમારા માટે કેમ આવશ્યક છે તે સમજી લઈએ.

યોગ્ય ડાયટ શા માટે કામ કરે છેઃ-પદ્ધતિ અને તર્કશાસ્ત્ર :

જો તમારે શરીરની ચરબી ઓછી કરવી હોય તો તમે જે રીતે ખાઓ છો તેમાં ફેરફાર કરવો પડશે. તેના વિના બીજો કોઈ રસ્તો નથી.

જો તમારે વધારાનું વજન ગુમાવવું હોય અને તંદુરસ્ત બનવું હોય તો તમારે એ શીખવું પડશે કે તમારા ચયાપચયને ઝડપી બનાવવા કેવી રીતે ખાવું. તમે જે કંઈ પણ મોઢામાં મૂકશો તે તમારા શરીર સાથે કંઈક પ્રતિક્રિયા તો આપશે જ, તે ક્યાં તો ચરબી બાળશે અથવા તો તેનો સંગ્રહ કરશે.

આવું કઈ રીતે બને છે? મનુષ્યનું શરીર કેમિકલ બનાવતું મશીન છે, જેમાં કોષો છે કે જે વધી શકે છે અને વહેંચાઈ શકે છે. જ્યારે તમે તમારા શરીરને ખોરાક

આપો છો ત્યારે તે પેટમાં નાના કણોમાં તૂટીને પાચન થાય છે. પચી ગયેલાં તત્ત્વો એક તરફ જઈ જુદાં જુદાં કાર્યો માટે શરીરમાં ઉપયોગમાં આવે છે. આ જ કારણ છે કે તમે કંઈ પણ મોંમાં મૂકતાં પહેલાં જાગૃત રહો. જ્યારે તમે પ્રોસેસ્ડ કે રિફાઈન્ડ ખોરાક ખાઓ છો ત્યારે તેની સાથે શું કરવું તેની શરીરને ખબર પડતી નથી. મોટા ભાગનું પ્રોસેસ્ડ જંક ફૂડ શરીરમાં ઉપયોગમાં આવતું નથી અને ચરબીના રૂપમાં ભેગું જ થાય છે. દાખલા તરીકે, જો તમે વધારે પડતું જંક ફૂડ ખાતાં હો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે તમને શરૂઆતમાં ઘણું શક્તિદાયક લાગશે, પરંતુ તે પાછળથી શક્તિ ઝડપથી ઓછી થઈ જશે. તમે એ પણ નોંધી શકશો કે તમારાં કપડાં ટાઈટ થવા લાગ્યાં છે.

જ્યારે તમે હેલ્ધી ખાશો, તમને પણ હેલ્ધી હોવાની અનુભૂતિ થશે. દા.ત. તમને કોકા કોલાનું એક કેન પીધા પછી કેવું લાગે છે ? તમને તે સમયે ચોક્કસપણે ખૂબ સરસ લાગશે, પરંતુ પછીથી પેટમાં ભાર લાગશે અને એક બિનઆરોગ્યપ્રદ વિકલ્પ પસંદ કરવા માટે ગુનાઈત લાગણી થશે. તેના બદલે જ્યારે તે કેનને અવગણી તેના બદલે તમે લીંબુ પાણી પીશો તમને તે સમયે કંઈક ઓછું લાગશે, પરંતુ મનમાં સરસ લાગશે, કારણ કે તમે તમારી જાતને શક્તિના શ્રેષ્ઠ સ્રોતની પસંદગી કરી કે જે તમને શરીરને વિષમુક્ત કરવામાં મદદ કરશે અને તે ચરબીના સ્વરૂપમાં ભેગું નહીં થાય. જ્યારે તમે યોગ્ય ખાદ્ય પદાર્થો લેવા માંડશો, થોડા જ સમયમાં તમને ખૂબ સરસ લાગણી થશે. તમે શક્તિનો અનુભવ કરશો, તમને યૌવનથી પરિપૂર્ણ લાગશે.

આમ, હેલ્ધી, તાજુ અને પૌષ્ટિક ભોજન લો અને આરોગ્ય જાળવો.

૮. જંક ફૂડની ઘાતક અસરો

જંક ફૂડ, ફાસ્ટ ફૂડ, રેડી ટુ કૂક ફૂડ અને કન્વીનિયન્સ ફૂડ આ બધા એવા વિનાશક ખોરાક છે કે જેના વિશે આપણે જાણકાર તો છીએ પણ તેનાથી દૂર રહી શકતા નથી. આજના ફાસ્ટ જમાનામાં આવા પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થ ખરીદીને તરત ખાઈ શકાય કે ઓછામાં ઓછી મહેનતે બની જાય તેવા ખોરાક બહુ મદદરૂપ છે, પ્રચલિત છે અને એટલા જ નુકસાનકારક છે. એક વાર શોપિંગ, રસોઈ વગેરેની મહેનત કરવાની આદત છૂટી જાય પછી સરળતાથી મળતા આવા ખોરાકની ટેવ જ પડી જાય છે. આખી દુનિયા આ બાબત જાણે છે તેમ છતાં અમુક હદ સુધી તેને અટકાવવું અઘરું છે, તેમાં પણ સ્વિગી અને ઝોમેટો જેવી હોમ સર્વિસ મળતી થવાથી આ પ્રકારનો આહાર વધુ લેવાતો થઈ ગયો છે.

જંક ફૂડ તેના નામ મુજબ જ એક જાતનું જંક જ છે. તે ખાસ કોઈ પોષણ આપતું નથી અને જો પોષણ આપે તેવી વાનગી હોય તો પણ તેમાં ઊમેરવામાં આવતા એડિટિવ્સ શરીર માટે નુકસાનકર્તા હોય છે. પાસ્તા, પિઝા, બર્ગર, પોટેટો ફ્રાય, સેન્ડવિચ વગેરે રોજની પોષણની જરૂરિયાતમાં કોઈ ખાસ ફાળો આપતાં નથી. સિવાય કે ઘણી બધી કેલરી, વધારે પડતું મીઠું, ખાંડ, મોનો સોડિયમ ગ્લુટામેટ, કૃત્રિમ રંગો, હાઈ ફ્રુકટોઝ કોર્ન સિરપ, કૃત્રિમ સ્વીટનર્સ, સોડિયમ બેન્ઝોએટ વગેરે શરીરનું નુકસાન કરવામાં ફાળો જરૂર આપે છે.

જંક ફૂડની સામાન્ય આરોગ્ય ને થતી અસરો :

ટૂંકા ગાળાની અસરોમાં જંક ફૂડ ખાવાથી તમે થાક, પેટમાં ભાર, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ઓછી ક્ષમતા જેવી નાની તકલીફો અનુભવશો. લાંબા ગાળાની અસરોમાં દાંતનો સડો, અપચો, કબજિયાત, સ્થૂળતા અને તેની સાથે જોડાયેલા રોગો જેવા કે હાઈપરટેન્શન તથા સ્ટ્રોક છે. તેના કારણમાં આ ખોરાકમાં અતિ વધારે પ્રમાણમાં રહેલા કોલેસ્ટ્રોલ અને મીઠું છે.

૧. યાદશક્તિ અને શીખવાની ક્ષમતા પર થતી અસરો :

જે ખોરાક ખાંડ અને ચરબીથી ભરપૂર હોય છે તે મગજનાં શીખવાનાં કાર્યો

પર વિપરીત અસર કરે છે. આ વિશેના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે વધારે પડતું જંક ફૂડ ખાવાથી જ્ઞાનાત્મક કસોટીઓમાં નબળું પરિણામ મળે છે. આ સૂચવે છે કે અભ્યાસની અને શીખવાની તથા સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ આપવાની ઉંમરમાં ફાસ્ટ ફૂડ કેટલું નુકસાન કરી શકે છે. વધારે પડતી ખાંડ ખાવાથી અચાનક કોઈ અંગમાં સોજો પણ આવી શકે છે.

૨. કેન્દ્રીય ચેતાતંત્ર પર થતી અસરો :

જે લોકો વારંવાર પેસ્ટ્રી, બેકરીની વાનગી અને ફાસ્ટ ફૂડ ખાતા હોય તેમને સામાન્ય લોકો કરતાં ડિપ્રેશનની શક્યતા ૫૧% જેટલી વધુ રહે છે.

૩. પાચનતંત્ર પર થતી અસરો :

આ પ્રકારના પદાર્થો એવી રીતે પ્રોસેસ તથા રિફાઈન્ડ (શુદ્ધ) કરેલા હોય છે કે તેમાંથી મોટા ભાગનાં પોષક તત્ત્વો નીકળી જાય, તેમાં ફાઈબર અને પાણીનું પ્રમાણ પણ ઓછું હોય છે. આના કારણે પાચનક્રિયા ધીમી પડે છે અને પેટ ભરેલું અને ફૂલેલું લાગે છે. વળી, આની સાથે '' શુગર ક્રેશ'' અથવા 'રિએક્ટિવ હાઈપોગ્લાયસેમિયા'ની સ્થિતિ જોવા મળે છે. ''શુગર ક્રેશ'' એક સામાન્ય લક્ષણ છે, જે બતાવે છે કે તમારો ખોરાક ખાંડથી ભરપૂર છે. ''શુગર ક્રેશ''ની સ્થિતિમાં લોહીમાં અતિશય પ્રમાણમાં ગ્લુકોઝ (ખાંડ) વધેલી હોય છે, જે આપણા શરીરને વધારે પ્રમાણમાં ઈન્સ્યુલિન બનાવવા માટે ઉત્તેજિત કરે છે. ઈન્સ્યુલિન લોહીમાં રહેલી ખાંડને ઓગાળવાનું કામ ચાલુ કરે છે અને જ્યારે તે વધારે પ્રમાણમાં બને અને શુગર બધી ઓગલી જાય ત્યારે માથાનો દુખાવો, ઊબકા, પરસેવો અને બેભાનાવસ્થા આવી શકે છે, જેને હાઈપોગ્લાયસેમિયા કહે છે.

જંક ફૂડ સાથે જોડાયેલી બીજી એક સામાન્ય તકલીફ છે એસિડિટી અથવા એસિડ રીફ્લક્સ. ચરબીવાળા પદાર્થો આપણા પેટમાં ચોંટી રહે છે, જેની સરખામણીએ બીજા પદાર્થો ઝડપથી આગળ વધે છે. આ રીતે ચોંટી રહેલા પદાર્થોના લીધે પેટમાં વધારે પ્રમાણમાં એસિડ બને છે. વધારે એસિડ ખાવના કારણે એસિડિટી અને પેટના કે છાતીમાં બળતરા થવાની શક્યતા વધી જાય છે. ઉપરાંત, વધારે પડતા ચરબીવાળા ખોરાકને લીધે પેટના ઉપરના ભાગે સતત પજવતા દુઃખાવો થયા કરે છે.

૪. હાડકાંના બંધારણ પર થતી અસરો :

જંક ફૂડ અને ખાસ તો વધારે પડતી ચરબી અને ખાંડ ધરાવતો ખોરાક હાડકાંના માળખામાંથી તેની મજબૂતી જાળવતાં પાયાનાં ઘટકો કે જે વિકાસ અને મજબૂતી માટે ખાસ જરૂરી છે તેને લૂંટી લે છે. આના કારણે ઓસ્ટિયોપોરોસીસ અથવા આર્થ્રાઈટિસ જેવી હાડકાં ખરાબ થવાની સ્થિતિ ઉંમર કરતાં વહેલી ઊભી થાય છે. તે કરોડરજ્જુ, ઘૂંટણ અને બીજા સાંધામાં સોજો લાવી શકે છે અને આર્થ્રાઈટિસ નો દુ:ખાવો ઉત્તેજિત કરે છે.

જ્યારે આપણાં હાડકાં નબળાં હોય ત્યારે જરાક પડી જવાથી કે વાગવાથી ફ્રેક્ચર જેવી તકલીફો થઈ શકે છે. ખરાબ ખોરાક આપણા દાંતનું ઈનેમલ નબળું કરે છે અને દાંતમાં સડો થાય છે.

જંક ફૂડમાંથી 'જંક'ને દૂર કરો :

જંક ફૂડની ખરાબ અસરોની વૈશ્વિક સ્તરે જાગૃતિ આવી છે. આથી ઘણી ફૂડ કંપનીઓ જંક ફૂડનું હેલ્ધી વર્ઝન અથવા આરોગ્યપ્રદ પરિવર્તન કરે છે, જેમ કે ઘઉંની બ્રેડ, ઘઉંના પાસ્તા, કાબુલી ચણાના પાસ્તા, જુદા જુદા પ્રકારનાં લો ફેટ ચીઝ, ફાઈબર બિસ્કિટ વગેરે. જે કામ ફૂડ કંપની કરી શકે તે આપણે પણ ઘરમાં કરી જ શકીએ. નીચે તે માટેના વિચાર મૂક્યા છે.

- ઘરની બનાવેલી સેન્ડવિચ અથવા બજારમાં મૂકી રાખેલી નહીં પણ તાજી બનેલી સેન્ડવિચ ખાઓ.

- તાજાં ફળના રસ, કોલ્ડ પ્રેસ જ્યૂસ, છાશ, લીંબુ પાણી, નાળિયેર કે સૂપ પીઓ અને ઠંડાં પીણાં કે ખાંડવાળા શરબત ન લો.

- વેજિટેબલ રેપ, ટોફુ, સલાડ, સ્ટર ફ્રાય જેવી વાનગીઓ પસંદ કરો અને મેગી, ચિપ્સ, વેફર્સ, પિઝા, બર્ગર વગેરે ન લો.

- ભારતીય ભોજન જ્યારે તેના મૂળભૂત ઢાંચામાં બને ત્યારે તે બધાં જ સ્વાદ આપે છે, સંતોષ આપે છે અને તે પૌષ્ટિક પણ હોય છે. જુદી જુદી ઋતુઓ અને ઉત્સવો અનુસારની પ્રથાઓ જે તે સમયમાં શરીરમાં થતા ફાયદાને ધ્યાનમાં

રાખીને બનાવેલી છે. આથી આ પ્રથાઓ અને ભારતીય ભોજનને તેના હાર્દમાં જઈને ખાઓ. જવ, જુવાર, બાજરી, ફાડા, રાજગરો વગેરેના લોટ પૌષ્ટિક છે.

- જુદા જુદા દેશોના આહારમાં મેડિટેરેનિયન (ભૂમધ્ય) આહાર વધારે પૌષ્ટિક છે, કારણ કે તેમાં સલાડ, રીંગણ, છોલે ચણા, કિનોવા, શાકભાજી, દહીં, બ્રાઉન રાઈસ, નટ્સ, અને ઓલિવ તથા ઓલિવ ઓઈલ વધારે પ્રમાણમાં વપરાય છે. જ્યારે પોલ્ટ્રી, ઈંડાં, વધારે ચરબીવાળી ડેરી ઉત્પાદનો અને મેંદા તથા મકાઈના ફાઈબર વગરના લોટ ખાસ વપરાતા નથી.

- બને ત્યાં સુધી રેડી ટુ કૂક ઈન માઈક્રોવેવ,લાંબો સમયથી પ્રીઝર્વ કરેલી સોસની વાનગી પણ ઓછી લેવી, કારણ કે તેમાં ઘણાં કેમિકલ હોય છે. કોક, પેપ્સી વગેરેમાં પણ ઘણા એસિડ અને કૃત્રિમ ખાંડ હોય છે.

આમ જોઈએ તો બીજા દેશના ખોરાક જેવા કે ચાઈનીઝ, અમેરિકન, ઈટાલિયન વગેરે કાયમ જંક જ હોય તેવું નથી, તેમાં પણ આપણે હેલ્ધી વર્ઝન લઈ શકીએ. એડિટિવ્સ વગરના ખોરાક, ઓછી ચરબી, ઓછી ખાંડ અને ઓછા મીઠાવાળા ખોરાક લઈને આપણે બધા જ ખોરાક માણી શકીએ.

આથી આપણે ફાસ્ટ ફૂડ, રેડી ટુ કૂક પેકેટ્સ અને આવો ખોરાક મંગાવવાની પ્રેરણા આપતી સર્વિસીસથી જરા દૂર રહેવું અને ઘરે તમામ પ્રકારની વેરાઈટી તાજી બનાવીને જરૂર માણવી જોઈએ.

૯. સિઝનલ ઈટિંગ - ઋતુ અનુસાર ખોરાક લેવો

સિઝનલ ઈટિંગ એટલે શું ? નામ પ્રમાણે જે ફળ, શાક, અનાજ કે મેવા ઋતુ અનુસાર ખવાતાં હોય તે આપણા શરીર માટે પણ સુસંગત જ હોય છે. જ્યારે જે ઋતુમાં જે પાક તેના લણવા, તોડવાના કે ખાવાના સમય અનુસાર આવતો હોય તે સમયે તે ખાવો, જેમ કે શિયાળામાં બોર અને જામફળ, ઉનાળામાં તરબૂચ, ટેટી અને કેરી વગેરે... ઋતુ પ્રમાણે ખાવું એ એટલું જ જૂનું છે કે જેટલું ખેતી કરવી. પહેલાં ખોરાકને સાચવવા માટે કોઈ સગવડ ન હોવાથી લોકો ઘર કે ખેતરમાં ઋતુ પ્રમાણે ઊગતું જ ખાતા હતા. તે તાજું અને કોઈ જાતના પ્રિઝર્વેટીવ વગરનું રહેતું. લાંબો સમય ફ્રીઝમાં સાચવેલો ખોરાક ખાવા કરતાં બનાવીને તાજો ખાવો ચોક્કસપણે ફાયદો કરે છે. આપણા શરીરને પણ ઋતુ અનુસાર આહાર લેવાથી ફાયદો થાય છે. વળી, તે સસ્તું પણ પડે છે. સિઝનલ ખોરાક લેવાના ઘણા ફાયદા હોય છે, જે આપણે જાણતા હોવા છતાં ક્યારેક આઉટ ઓફ સિઝન ખાવા લલચાઈ જઈએ છીએ. આખા વર્ષની ચાર ઋતુઓમાં લેવાતો ખોરાક આપણને શું ફાયદો આપે છે તે જોઈએ :

● ઋતુ અનુસારનાં ફળ અને શાકને ખૂબ દૂરથી લાવવાં પડતાં નથી, કારણ કે તે સિઝનમાં ઘણા પ્રમાણમાં ઊગે છે. વળી, તે સ્વાદમાં વધારે સરસ, તાજાં અને વધારે પૌષ્ટિક હોય છે, કારણ કે તે બરાબર પાક્યા પછી બજારમાં આવે છે, જોકે આજકાલ કેમિકલથી ઝડપથી પકવીને પણ આપણી સામે સિઝનનાં ફળ-શાક આવતાં હોય છે. શિયાળુ શાકભાજી એવા સમયે ઉગાડવા અને લણવામાં આવે છે કે જ્યારે તાપમાન ઘટતું જાય. શિયાળુ શાક બીજી ઋતુમાં પણ મળે છે, પરંતુ તે તેની મૂળ ઋતુમાં જ વધારે સારાં લાગે છે. એનું વૈજ્ઞાનિક કારણ શું હોઈ શકે ? એનું કારણ એ કે તેમાં ઠંડી ઋતુમાં વધારે પ્રમાણમાં કુદરતી શર્કરાનો સંગ્રહ થાય છે, જેથી તે ઘણી મીઠાશવાળા લાગે છે.

● જુવાર, બાજરી, રાગી, ઘઉં અને રાજગરો ગરમ પ્રકૃતિ ધરાવે છે અને જરૂરી પોષક તત્ત્વો પણ હોય છે. આ મોટું અને ઝીણું અનાજ ઘણા સ્વરૂપે ખાઈ શકાય છે. તે શિયાળાના આહારમાં પૌષ્ટિક ઉમેરો કરે છે.

● ઋતુ પ્રમાણે ફળ-શાક, મસાલા કે કઠોળ વધારે આવતાં હોવાથી તેમાંથી જાતજાતની વાનગીઓ પણ બને છે, જેમ કે કેરીનો રસ, ફજેતો, પુડિંગ, કચુંબર,

છૂંદો, અથાણાં, મુરબ્બો વગેરે... તે જ રીતે આમળાનો રસ, ચ્યવનપ્રાશ, કેન્ડી, સૂકવણી, અથાણું વગેરે... સિઝનની તાજી ભાજીઓમાંથી વરાઈટીવાળાં શાક, થેપલાં, સૂપ એમ ઘણું બને છે, કારણ કે તે સસ્તું અને ઢગલાબંધ મળે છે.

● વધારામાં ન્યૂટ્રિશન સાઈકોલોજી પણ જણાવે છે કે આનંદદાયક રસાયણો બનાવવામાં પેટનો પણ ફાળો હોય છે. ખાસ કરીને ડોપામાઈન અને સેરોટોનિન. વળી, સિઝન મુજબ બનતા ખોરાકમાં થોડા રીતરિવાજ પણ અનુસરવામાં આવે છે, જેથી પ્રથાઓ સાથે પણ તાદાત્મ્ય રહે છે.

● શરીરને ઋતુ પ્રમાણેના જ ખોરાક ખાવાની જે કુદરતી ઈચ્છા જાગૃત થાય છે તેનાથી સંતોષ પણ મળે છે. ગરમી પડતાં આપણને તરસ છીપાવતાં પાણીવાળાં ફળ વધારે ગમે છે અને શાક થોડાં ઓછાં ભાવે છે, જ્યારે ઠંડીમાં ગરમ પ્રકૃતિવાળા શરીરને શક્તિ આપે તેવા પદાર્થો ખાવા ગમે છે. આ રીતે સિઝનનું ખાવાથી આપણી શારીરિક અને આવેગિક જરૂરિયાત સંતોષાય છે, જૈવિક રીતે થતી ખાવાની ઈચ્છા પૂરી થાય છે અને અમુક લોકોને જે સિઝનલ અફેક્ટિવ ડિસઓર્ડર થતા હોય છે તેમના શરીરમાં થતાં માનસિક ફેરફારો માટે પણ ફાયદાકારક છે.

● જ્યારે સિઝન મુજબ ખાઈએ ત્યારે આપણને ઘણી વેરાઈટી ખાવા મળે છે, જે ચીજ કાયમ મળતી હોતી નથી, જેમ કે મૂળા, મોગરી, ગુંદી, રાયણ, ફાલસા, રીંગણના જુદા જુદા પ્રકારો, તાજી તુવેર, વટાણા, લીલી તથા કેસરી ટેટી વગેરે...

● અમુક પોષક તત્ત્વો જેમ કે વિટામિન-સી, થોડા સમય પછી પોષણ ગુમાવતાં જાય છે. આથી જો સ્થાનિક દુકાનથી લેવામાં આવે તો તે વધારે ફ્રેશ રહે છે અને પોષણ પણ સચવાયેલું રહે છે. તેવી જ રીતે સિઝનમાં રોજ કેરી ખાવાથી તેમાં રહેલું વિટામિન-એ આપણા શરીરના લીવરમાં સ્ટોર થઈ જાય છે, કેમ કે તે ચરબીદ્રાવ્ય વિટામિન છે અને શરીરની ચરબીમાં સંગ્રહ થાય છે. જે શરીરને લાંબા સમય સુધી મળતું રહે છે.

આમ જો આપણે પણ ઋતુ અનુસાર શાક, ફળ, અનાજ, કઠોળ, સૂકા મેવા અને અન્ય ચીજો ખાઈએ તો તે આપણા આરોગ્ય માટે હિતાવહ છે.

૧૦. ઉનાળાની ગરમી અને ખોરાક

દરેક ઋતુની એક અલગ પોતાની વિશેષતા હોય છે. વાતાવરણના ફેરફારની આપણા શરીર પર અસર થાય છે. આપણા દેશમાં ખાસ કરીને ગુજરાતમાં ઉનાળાનો, બફારાનો, ભેજ અને ઉકળાટનો સમયગાળો વધારે લાંબો હોય છે, જ્યારે શિયાળો ઓછો સમય રહે છે. ભરગરમીની ઋતુમાં હંમેશાં આપણું ધ્યાન ઠંડા પદાર્થો તરફ રહે તે સ્વાભાવિક છે. ઉનાળાની ૪૦થી લઈ ૪૬ની ગરમીમાં ઠંડો શેરડીનો રસ, લીંબુ શિકંજી, લસ્સી, આઇસક્રીમ, ઠંડા પીણાં, ઠંડું પાણી વગેરેની માગ ઘરમાં અને બહાર પણ રહે છે. આજકાલનું વાતાવરણ જોતાં બહારનાં પીણા પીવામાં પણ ઓછું જોખમ નથી. ત્યારે વધારે સારું એ છે કે આપણે ઘરે આવાં પીણાં પીએ. ઉનાળામાં ઘેર લઈ શકાય તેવાં પીણાં અને આહાર - નાળિયેર પાણી, છાશ, લીંબુનું શરબત, તરબૂચનો રસ, ફાલસાનો રસ, કાચી કેરીનો બાફલો, કેરીનો રસ, ટેટી, આઈસક્રીમ, તકમરિયાં નાખેલું દૂધ, રોઝ મિલ્ક લઈ શકાય. આ પ્રકારનાં પીણાં લેવાથી ડિહાઈડ્રેશન થતું નથી.

ઉનાળાની ગરમી સાથે સંબંધિત તકલીફો :

- ઘણા લોકોને અતિશય ગરમીમાં ખૂબ પરસેવો થવાથી ડિહાઈડ્રેશન થઈ શકે છે. તડકામાં બહાર જવાથી લૂ લાગી જતાં ઝાડા થવા, માથું દુખવું, તાવ આવવો, ખૂબ જ થાક લાગવો અથવા અશક્તિ લાગવી.

- ચામડી બળવાથી કે સૂર્યની ગરમીના લીધે સ્કિન એલર્જી પણ થાય છે.

- બજારનું ખાવામાં આવે અને તે થોડું વાસી હોય તો ફૂડ પોઈઝનિંગ પણ થઈ શકે. આ ઉપરાંત ઉનાળામાં ઘણાંને એસિડિટી પણ વારંવાર થતી હોય છે. આવી નાની-મોટી તકલીફોમાં નીચેની ટિપ્સ મદદ કરશે.

૧. શક્ય તેટલા આલ્કલાઈન ખોરાક લેવા અને ખૂબ તીખા, ખાટા, વાસી, વધારે આથાવાળા અને વધારે પડતાં ગરમ પીણાં જેવાં કે ચા-કોફી તથા એસિડિક ખોરાક ઓછા લેવા. આલ્કલાઈન પદાર્થો શરીરનું પી.એચ. મોડરેટ રાખે છે અને

એસિડિટીથી બચી શકાય છે. ચા-કોફી બંનેમાં કેફીન હોય છે, જેનાથી બાથરૂમ વધારે જવું પડે છે અને શરીરમાં ડિહાઈડ્રેશન થઈ શકે છે. આલ્કલાઈન પદાર્થોમાં લીંબુ, કાકડી, દહીં, ફળો, ફળોના રસ, ફુદીનો, ડુંગળી વગેરે છે.

૨. શરીરમાં ઠંડક કરે તેવા પદાર્થો આહારમાં ઉમેરવા, જેમ કે કાચી કેરીનો બાફલો, કુદરતી પીણાં કે ફળના રસ, વરિયાળીનું શરબત, ટેટી, તરબૂચ, પલાળેલી વરિયાળી અને કાળી દ્રાક્ષ, જીરાનું પાણી, ડિટોક્સ વોટર કે જેમાં રાતે પાણીમાં ફુદીનો, કાકડી, આદું, લીંબુ વગેરે પલાળી સવારે તે પીવામાં આવે છે. આ બધા જ પદાર્થો આલ્કાઈન પણ છે. આ ઉપરાંત ઠંડા દૂધમાં પલાળેલાં તકમરિયાં પી શકાય છે. ઘરની બહાર જતાં પહેલાં છાશ, કેરીનો બાફલો અથવા લીંબુ-પાણી પીને જવાથી લૂ લાગવાની શક્યતા ઘટે છે અને પરસેવાના કારણે ડિહાઈડ્રેશન પણ થતું નથી.

૩. જો તડકામાં બહાર ફરવાનું થતું હોય તો થર્મોબોટલમાં વધારે ઠંડું નહીં તેવું પાણી ભરીને લઈ જવું અને થોડી-વારે ઘૂંટડા મારવા. અતિશય ગરમીમાં એકદમ વધારે પ્રમાણમાં બરફનું પાણી કે પીણાં પીવાથી બહારના અને અંદરના તાપમાનમાં આવતો તફાવત શરીર સહન કરી શકતું નથી, જેના કારણે ઝાડા, શરદી વગેરે થઈ શકે.

૪. જો ગરમીમાં વધારે ખાવાની ઇચ્છા ન થતી હોય તો એકાદ દિવસ ડિટોક્સ ડાયટ કરી લેવો, એમાં ટેટી, તરબૂચ જેવાં તાજાં ફળ, સૂપ, સલાડ, નાળિયેર, પાણી, છાશ વગેરેનો ઉપયોગ વધારે કરવો. રાંધેલો ખોરાક એક દિવસ ઓછો લેવાથી પેટમાં શાંતિ રહેશે. ઉનાળામાં પાણી વધારે પીવાતું હોવાથી ઘણીવાર ભૂખ જ લાગતી નથી ત્યારે આ પ્રકારનો ડાયટ શરીરને થોડું સ્વચ્છ પણ કરશે અને પેટ હળવું રહેશે.

૫. ઉનાળામાં વધારે પડતી મીઠાવાળી ચીજો ન ખાવી, કારણ કે શરીરમાં વધારે મીઠું જવાથી શરીર પોતાના કોષોમાંથી વધારે પાણી ખેંચે છે અને કિડનીના કામમાં એકાએક વધારો થવાથી ડિહાઈડ્રેશન થઈ શકે છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશરની તકલીફ પણ વધારે પડતા મીઠાથી વધી શકે છે. તેવી જ રીતે વધારે પડતી તીખી ચીજો લેવાનું

ટાળવું જોઈએ. તે લેવાથી શરીરમાં પિત્ત તથા ગરમી વધે છે.

૯. લગ્ન પ્રસંગોમાં જમવાનું ટાળવું, કારણ કે લાંબા સમયથી રાંધેલો ખોરાક ઘણીવાર થોડો બગડી ગયો હોય તેમ બને અને ફૂડ પોઈઝનિંગ થઈ શકે. લગ્ન પ્રસંગોમાં વધારે પડતો ઠંડો ખોરાક પણ ન ખાવો, કારણ કે તેને બરફમાં સાચવ્યો હોવાથી બગડી ગયો હોય તો પણ ખ્યાલ ન આવે.

આ રીતે ઉનાળામાં થોડું સાચવવાથી આપણું આરોગ્ય સચવાય છે. આપણા દેશના લોકો ગરમીથી ટેવાયેલા હોય છે પણ છેલ્લા થોડા સમયથી ગરમીનો પારો વધતો હોવાથી થોડું ધ્યાન રાખવું આપણા માટે જરૂરી છે. જે રીતે આપણે ગરમીમાં ત્વચાનું રક્ષણ કરવા માટે માસ્ક પહેરીએ છીએ તે જ રીતે શરીરને ગરમી સામે રક્ષણ આપવા માટે અને શરીરનું તાપમાન તથા પી.એચ. સામાન્ય જાળવવા માટે પણ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૧૧. શિયાળુ વસાણાં - ઠંડીનો ખાસ ખોરાક

શિયાળો આવે એટલે લીલાં શાકભાજી, બાજરીના રોટલા, ઊંધિયું, ચીકી વગેરેની સિઝન આવી ગણાય. ઠંડી સામે રક્ષણ મેળવવા અને તંદુરસ્તી જાળવવા આપણે જુદાં જુદાં વસાણાં ખાવાનું શરૂ કરી દઈએ, તેમાં પણ ગરમ પ્રકૃતિના તેજાના-મસાલાયુક્ત વસાણાં ખાસ ખવાય. જાતજાતનાં વસાણા અને પાકનાં થોડાં દૃષ્ટાંત જોઈએ તો ગુંદરપાક, અડદિયો, કાળા તલનું કચરિયું, મેથીના લાડવા, સૂંઠની ગોળી, પેંદ, ખજૂરપાક, સાલમપાક વગેરે... આ બધામાં રહેલાં તત્ત્વો, જેમ કે અડદનો લોટ, ઘી, ગોળ, સૂંઠ-ગંઠોડા અને બીજા અનેક તેજાના કે જે આ બધી ચીજોમાં વપરાય છે તે આપણા શરીર માટે ઘણા ફાયદાકારક છે.

— ઘી આપણાં હાડકાંને લ્યુબ્રિકેશન આપે છે અને ચરબીદ્રાવ્ય વિટામિનનું વહન કરે છે, તેમાંથી વિટામિન-એ મળે છે. ભેંસનાં દૂધ-ઘી કરતા ગાયના ઘીના બીજા પણ ફાયદા છે. આથી તે ઘી વાપરવું.

● **ગુંદર :** હાડકાંને મજબૂત કરે છે. ખાસ કરીને ઘૂંટણના સાંધા અને કમરના દુખાવામાં રાહત આપે છે અને કરોડરજ્જુનાં હાડકાં મજબૂત રાખે છે. આયુર્વેદના કહેવા મુજબ તે શક્તિદાયક છે અને વિટામિન-ડીનું સ્તર ઓછું હોય તો તે વધારવામાં મદદ કરે છે. કમરના દુખાવા માટે ગુંદર અસરકારક છે. તે માતાનું ધાવણ વધારવામાં પણ મદદ કરે છે.

● **મેથી :** ઋતુજન્ય કફમાં અને સાંધાના દુઃખાવામાં મદદ કરે છે તથા તેની કડવાશ ડાયાબિટિસ માટે સારી છે. તે કેટલાક હોર્મોન્સ વધારે છે. સાંધામાં આર્થ્રાઈટિસના કારણે આવતા સોજા અને દુખાવા મટાડવામાં મદદ કરે છે. એક ચમચો મેથીમાં ૩ ગ્રામ ફાઈબર, ૩ ગ્રામ પ્રોટીન, રોજની જરૂરિયાતના ૨૦ ટકા જેટલું આયર્ન તથા મેગ્નેશિયમ, મેંગેનિઝ જેવા ક્ષારો હોય છે. મેથીપાક બનાવવા માટે મેથી પલાળી, ફણગાવવી, સૂકવીને ક્રશ કરી તેનો પાઉડર પણ પ્રયોગાત્મક રીતે વાપરી શકાય.

● **સૂંઠ:** ગંઠોડા પાચનક્રિયા સુધારે છે અને ગેસની સમસ્યા ઘટાડે છે એટલું જ નહીં પણ શરીરમાં ગરમીનો સંચાર કરે છે. સૂંઠ શરદી-કફ સામે રક્ષણ આપે છે, આંતરડાંની શુદ્ધિ કરે છે અને શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે. આ ગોળીમાં હળદર અને ઈલાયચી પણ નાખી શકાય છે.

● **નટ્સ અને ડ્રાય ફ્રૂટ:** ઘણાં હાઈ કેલરીવાળાં હોવાની સાથે-સાથે, પ્રોટીન, ફાઈબર તથા કેટલાંક ક્ષારોનો એક સમૃદ્ધ સ્રોત છે. કેટલીક સારા પ્રકારની ચરબી પણ મળે છે. કાળા તલ વાળ માટે સારા છે અને કેલ્શિયમનો સમૃદ્ધ સ્રોત છે.

● ઓર્ગેનિક ગોળમાંથી આપણને કેલ્શિયમ અને આયર્ન મળે છે. તે દૂબળા લોકોને શક્તિ આપે છે.

આટલા બધા ફાયદા હોય તો વસાણાં કે પાક શિયાળામાં ખાવા જ જોઈએ. હવે બીજો મોટો પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે કે આખો શિયાળો વસાણાં ખાધા પછી ક્યાં તો વજન વધી જાય છે અથવા ડાયાબિટીસ કે લિપિડ પ્રોફાઈલ બગડી જાય છે, પછી આપણે જ કહીએ આ આખો શિયાળો વસાણા ખાધાને...! પણ શિયાળામાં ઘી તો ખાવું જ પડે ને?

તો આપણે શું કરવું?

કોઈ પણ વસાણું લાડુ કે પાક હોય, તેમાં ઘી અને ખાંડ છૂટથી વપરાય છે, જે આહારમાં ચરબી અને કેલરી વધારી દે છે. આ પ્રકારના પાક શરીર માટે જરૂરી તો છે જ પણ આપણે તેને કેવી રીતે લો કેલરી અને હેલ્ધી બનાવી શકીએ તે પણ જોઈએ.

૧. ઘીનું પ્રમાણ જરૂર જેટલું જ લેવું, ઉપર ઘીનો થર દેખાય તેવી રીતે વાનગી ન બનાવવી. બજારનાં વસાણાંમાં વધારે પડતું ઘી તથા વજન વધારવા માટે વધારે પ્રમાણમાં ખાંડ નાખતા હોય છે. વળી તેમાં વપરાયેલા ઘીની ગુણવત્તા વિશે કંઈ કહી શકાતું નથી. આથી ઘરે જે બની શકે તે ઘરમાં જ બનાવવું.

૨. જ્યાં જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં ખાંડના બદલે ઓર્ગેનિક ગોળ વાપરવો.

૩. જ્યાં સૂકા મેવા ક્રશ કરવાના હોય તે વાનગીમાં સાથે કોળાનાં બી, સૂરજમુખીનાં બી, ખસખસ, કોપરું પણ ક્રશ કરવું. કદાચ થોડો જુદો સ્વાદ આવશે પણ ગુણવત્તા ઘણી વધશે.

૪. જો સૂકા મેવા જ વધારે નાખવાના હોય તો પાક ઠરે અથવા લાડુ વળી શકે તે માટે થોડું મધ ઉમેરવું, જેથી ઘી ઓછું વપરાય. તલ, બદામ, અખરોટ, કાજુ વગેરેનું પોતાનું જ તેલ હોવાથી ચીકાશ પકડે જ છે.

૫. મેથીના પાકમાં લોટ અને ગોળનું પ્રમાણ ઓછું, મેથી અને ગુંદરનું પ્રમાણ વધારે લેવું. થોડી વધારે કડવાશ શરીરમાં જશે તો ફાયદો જ કરશે.

૬. ચીકી પણ હંમેશાં ગોળની જ બનાવવી, જો સેટ થવામાં તકલીફ થતી હોય તો શિંગ, તલ, કોપરું વગેરે અધકચરાં રાખવાના બદલે ક્રશ કરી, ગોળ ઓગાળીને નાખવાં, જેથી ટેક્ષ્ચર સારું રહે.

૭. આમળાનો ચ્યવનપ્રાશ પણ ખૂબ ફાયદાકારક છે, પરંતુ તેમાં શક્ય તેટલા તેજાના-મસાલા વધારે નાખવા, ખાંડ ઓછી નાખવી અને થોડું મધ નાખવું.

૮. કોઈ પણ વસાણાં સવારે ખાવાં, પરંતુ જો તે આખો શિયાળો ખાવાં જ હોય તો બીજા ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવું કે જેથી કેલરી અને ચરબી થોડા પ્રમાણમાં સરભર થાય.

અહીં મખાણા અને નટ્સના લાડુની એક રેસિપી આપું છું.

સામગ્રી : મખાણા, બદામ, અખરોટ, કોળાનાં બી, તલ,કાજુ, શિંગ, સૂંઠ, ઈલાયચી, કેસર, મધ અને જરાક જ ઘી મખાણામાં સારું પ્રોટીન હોય છે અને નટ્સમાં પણ પ્રોટીન, ફાઈબર અને સારા પ્રકારની ચરબી હોય છે.

— મખાણા તાવડીમાં કોરાં શેકવાં, તે જ રીતે બદામ વગેરે કોરાં શેકવાં.

— પછી બધાંને અલગ અલગ ક્રશ કરવાં અને ચાળવું.

— દરેક નટને પોતાનું તેલ હોવાથી ચીકાશ પકડશે.

— ગળપણ માટે જરા મધ નાખવું અને ગોળા વાળવા.

— તેને કોપરાના છીણમાં રગદોળવા. જરૂર લાગે તો ઘીવાળો હાથ કરવો.

આ પ્રકારના લાડુમાં નહીંવત્ ગળપણ અને ઘીનો ઉપયોગ છે, માટે તે હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે સરસ છે. આવી જ રીતે જુદા જુદા મિશ્રણ કરીને ખાંડ વગર અને ઓછામાં ઓછા ઘી સાથે હેલ્ધી ચીજો બનાવી શકાશે. વળી, એક જ સમયે કચરિયું સૂંઠના લાડુ અને ગુંદર એમ ન ખાવું. તેનાથી ખૂબ જ કેલરી વધશે અને પાચનમાં ભારે પડશે. એક વખત ઓછા પ્રમાણમાં એક વસાણું બનાવી બીજી વાર બીજું કરવું.

આમ, સારું ખાઈને શિયાળાનો આનંદ અચૂક લેવો, પરંતુ તે આપણા સ્વાસ્થ્યને બગાડે નહીં કે વજન વધારે નહીં તેની તકેદારી પણ રાખવી.

સદ્વિચાર પરિવાર
ડો. કે. આર. શ્રોફ સેવા સદન

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત ડો. કે. આર. શ્રોફ સેવા સદનમાં
આરોગ્યની સારસંભાળ માટેની નીચે મુજબની સેવાઓનો આપ લાભ લઈ શકશો.

- વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે આધુનિક રિહેબિલિટેશન સેન્ટર (૪૦ બેડ્સની ક્ષમતા સાથે)
- કોમ્યુનિટી આંખની હોસ્પિટલ
- હેલ્થકેર સહાયક માટે તાલીમ કેન્દ્ર
- વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક
- મહિલાઓ માટે મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક
- બાળકો માટે ક્લિનિક
- જરૂરિયાતમંદ માટે મફત દવાખાનું
- માનસિક આરોગ્ય ક્લિનિક
- ફિઝિયોથેરાપી અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપી સેન્ટર
- ડેન્ટલ ક્લિનિક
- લેબોરેટરી સેવાઓ
- દર્દીની સારસંભાળ માટે ઘરે લઈ જવા માટેનાં મેડિકલ સાધનો
- એમ્બ્યુલન્સ
- હોમ કેર વાન
- કોન્ફરન્સ હોલ
- વિવિધ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે જગ્યા
- તમે અમારો સંપર્ક Email: sdparivar.org@gmail.com, svpsevasadan@gmail.com ઉપર તથા આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની માહિતી માટે અમારા સેવા સદનના હેલ્પલાઈન નંબર : ૯૮૯૮૩૭૭૭૦૦ ઉપર સંપર્ક કરી શકશો. વધુ માહિતી માટે અમારી વેબસાઈટ www.sadvicharparivar.org ની મુલાકાત પણ લેતા રહેશો.

સદ્વિચાર પરિવાર
સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે, ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૧૫

સદ્‌વિચાર પરિવાર દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪માં થયેલ સેવાનું સરવૈયું

સદ્‌વિચાર પરિવાર

વિગત	ક્રમ	પ્રવૃત્તિનું નામ	વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪ની પ્રવૃત્તિનો લાભ લીધેલ લાભાર્થીની આંકડાકીય માહિતી
સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદ	૧	SSC Result	૭૩.૩૩%
	૨	HSC Result	૧૦૦.૦૦%
મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્રના વિવિધ કોર્સની માહિતી	૩	બેઝિક બ્યુટી પાર્લર	૯૪
	૪	એડ્‌વાન્સ બ્યુટી પાર્લર	૩૧
	૫	બેઝિક સીવણ	૫૧
	૬	એડ્‌વાન્સ સીવણ	૩૫
	૭	બેઝિક બેકરી	૫૧
	૮	એડવાન્સ બેકરી	૭૨
	૯	CCC	૧૫૫
	૧૦	ટેલિ	૫૦
સદ્‌વિચાર પરિવાર નરોડા સંકુલ	૧૧	Eye OPD	૨૬,૨૯૪
	૧૨	Physiotherapy	૧૬૧૨
	૧૩	Eye Operation	૧૪૮૬
	૧૪	Dental OPD case details	૫૭૧૫
સદ્‌વિચાર પરિવાર આરોગ્ય સેવા સંકુલ, સેટેલાઈટ	૧૫	Eye	૫૭૬
	૧૬	Pathology	૪૧૦
	૧૭	Dental	૨૦૨૦
	૧૮	Physiotherapy	૭૫૫૭
	૧૯	Sp	૮૮૯
	૨૦	OPD	૧૩૪૬
	૨૧	Dr. Pankaj Sir's Consultation	૧૧૯
	૨૨	Mahila	૨૮૭
	૨૩	Mental Health	૨૧૫
	૨૪	Vadil Mavjat	૧૦૫
	૨૫	અસ્થિવિસર્જન સેવા- હરિદ્વાર અને ચાણોદ ખાતે	૨૪૭૫
શુભમ્ કોમ્યુનીટી હોલમાં થયેલ લગ્નની વિગત		નોંધણી સાથે (સેટેલાઈટ ખાતે)	૧૫૦

સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન, રામદેવનગર, સેટેલાઈટ (અમદાવાદ)

સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદ (ગાંધીનગર)

સદ્‌વિચાર પરિવાર નરોડા સંકુલ (અમદાવાદ)

www.printvision.in
+91 98250 26302