દિવાળીમાં શુગર-ફ્રી મીઠાઈ પર તૂટી પડો એ પહેલાં આ વાંચો

ફક્ત ડાયાબિટીઝના દરદીઓ જ નહીં, આજકાલ હેલ્થ માટે વિચારતી દરેક વ્યક્તિને લાગે છે કે દિવાળી પર મીઠાઈ ખાવી હોય તો શુગર-ફ્રી મીઠાઈ જ ખાવાની; પરંતુ હકીકત એ છે કે એ પણ પ્રમાણ કરતાં વધી જાય તો એ હેલ્ધી નથી. આમ મીઠાઈ ખાંડવાળી હોય કે પછી ખાંડ વગરની એટલે કે શુગર સબ્સ્ટિટ્યુટ નાખેલી, પ્રમાણભાન ભૂલીને ખાવું પોસાય નહીં

જિગીષા જૈન

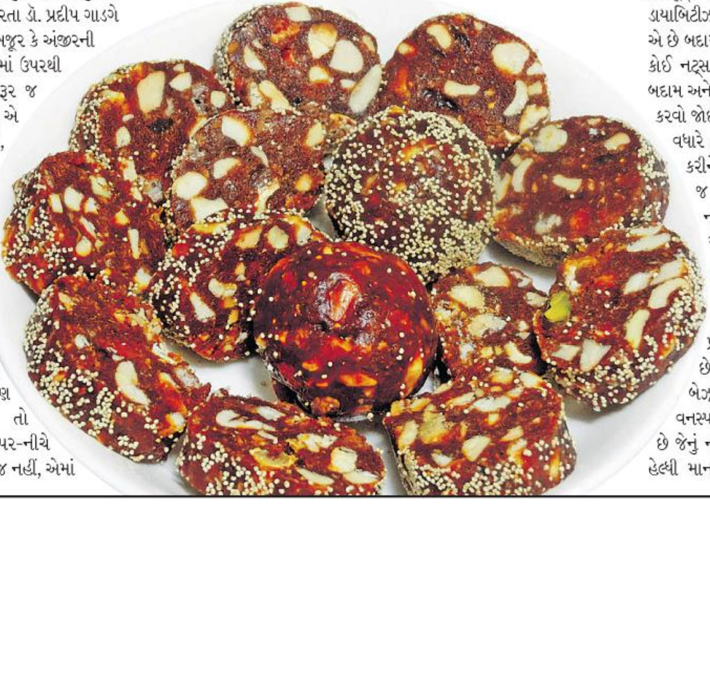
દિવાળી એક એવો તહેવાર છે જેમાં પાંચ-પાંચ દિવસની ઉજવણી ચાલે છે અને આપણે ત્યાં ઉજાણી એટલે ખાઓ-ખાઓ અને ખાઓ. જોકે આજકાલ લોકો ઘણા સજાગ થઈ ગયા છે ખાવાની બાબતે, કારણ કે દરેક ઘરમાં કોઈ ને કોઈ દરદી મળી આવે છે. ડાયાબિટીઝ, કૉલેસ્ટરોલ, બ્લડ-પ્રેશર અને ઓબેસિટી આ ચારેય ભાઈ-બહેનો મોટા ભાગે સાથે જ જોવા મળે અને આજકાલ તો ઘર-ઘરમાં જોવા મળે છે જેની અસરરૂપે આપણે ત્યાં નાસ્તા અને ખાવાની પૅટર્ન બદલાઈ છે. યંગ જનરેશન પણ ઇન્ડિયન મીઠાઈઓ પર તૂટી પડતાં પહેલાં એની કમરમાં ફિટ થતાં જીન્સની ચિંતા વધુ કરવા માંડી છે માટે બજારમાં જેટલી નૉર્મલ મીઠાઈઓ મળે છે એટલી નહીં તો એનાથી અડધોઅડધ તો મીઠાઈઓ શુગર-ફ્રી મળે જ છે. આ શુગર-ફ્રી મીઠાઈઓ કેટલી સેફ છે? કેટલી ખવાય? મન પડે એટલી કે પછી એમાં પણ કોઈ તકલીફો છે? આ પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવાની કોશિશ કરીએ.

શુગર-સબ્સ્ટિટ્યુટનો પ્રૉબ્લેમ

શુગર હાનિકારક છે એ જાણીતું સત્ય છે, પરંતુ આજકાલ લોકો શુગરને બદલે શુગર-ફ્રી વાપરે છે એટલેકે શુગરનાં સબ્સ્ટિટ્યુટ જે પ્લાન્ટ બેઝ્ડ અને કેમિકલ બેઝ્ડ એમ બે પ્રકારનાં આવે છે એ વાપરવા લાગ્યા છે. એમાં કૅલરી નથી હોતી અને શુગર જેવાં હાનિકારક પણ એ નથી, પરંતુ ટેસ્ટ મીઠો આવતો હોય છે. ડાયટ કોલા ડ્રિન્ક્સમાં પણ એ જ ઉમેરવામાં આવે છે. આ શુગર-સબ્સ્ટિટ્યુટ વિશે વાત કરતાં યુક્તાહારનાં ફાઉન્ડર, ન્યુટ્રિશનિસ્ટ અને ફિટનેસ કન્સલ્ટન્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'જે પણ શુગર-સબ્સ્ટિટ્યુટ હોય છે એનું મગજ સાથે જે કનેક્શન છે એ જોડાતું નથી એટલે કે જ્યારે આપણે ખાંડ ખાઈએ છીએ ત્યારે મગજને જે સંતોષ મળે છે એ આ સબ્સ્ટિટ્યુટથી નથી મળતો, જેને કારણે મગજ વધુ કૅલરીની ડિમાન્ડ કરે છે. જો ધ્યાનથી ઑબ્ઝર્વ કરશો તો સમજાશે કે કેમ આપણે ડાયટ કોલા ડ્રિન્ક સાથે જન્ક ફૂડ ખાવાનું પસંદ કરીએ છીએ. એટલા જ માટે કારણ કે એ પીવાથી આપણું મગજ વધુ કૅલરી માટે ક્રેવ કરે છે. આમ આપણે આ સબ્સ્ટિટ્યુટ ખાઈને મગજને કન્ફ્યુઝ કરવાને બદલે શુગર કે એના સબ્સ્ટિટ્યુટ બન્ને જ ખાવાનું બંધ કરી દઈએ એ એક આદર્શ પરિસ્થિતિ છે.'

નૅચરલ શુગર-ડ્રાયફ્રૂટ્સ પણ લિમિટમાં

આદર્શ પરિસ્થિતિ આપણે સમજી ગયા, પરંતુ ક્યારેક જો મન થાય ખાવાનું તો શું કરવું? તહેવાર હોય અને દરેક વ્યક્તિ મીઠાઈ ખાતી હોય તો સહજ છે કે મન થવાનું જ છે. આ પરિસ્થિતિમાં ઘણા લોકો નૅચરલ શુગર-સબ્સ્ટિટ્યુટ વાપરવાનું કહે છે આ બાબતે વાત કરતા ડૉ. પ્રદીપ ગાડગે કહે છે, 'ઘણા લોકો ખજૂર કે અંજીરની મીઠાઈ બનાવે છે જેમાં ઉપરથી શુગર નાખવાની જરૂર જ નથી પડતી, કારણ કે એ નૅચરલી ગળ્યું છે, પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે ડાયાબિટીઝના દરદીઓ એને ઇચ્છે એટલાં ખાઈ શકે, કારણ કે ભલે એ નૅચરલ છે, પરંતુ એમાં શુગર તો છે જ. જો તમે એ પણ વધુપડતી ખાશો તો તમારી શુગર ઉપર-નીચે થવાની જ છે એટલું જ નહીં, એમાં ડ્રાયફ્રૂટ્સ પણ અત્યાધિક માત્રામાં હોય છે. ડાયાબિટીઝમાં બે જ ડ્રાયફ્રૂટ ખાઈ શકાય એ છે બદામ અને અખરોટ. એ બે સિવાય કોઈ નટ્સ કે ફ્રૂટ્સ ખવાતાં નથી. વળી બદામ અને અખરોટનો પણ અતિરેક ન જ કરવો જોઈએ, કારણ કે એમાં કૅલરી ઘણી વધારે હોય છે. જો તમે એક્સરસાઇઝ કરીને એ કૅલરી બાળવાના હો તો જ આટલી કૅલરી શરીરમાં નાખવી ઠીક રહેશે, બાકી એ વધુ માત્રામાં ન જ લેવી.'



કયું સબ્સ્ટિટ્યુટ વાપરવું?

આમ તો ઘણાં જુદાં-જુદાં પ્રકારનાં શુગર-સબ્સ્ટિટ્યુટ મળે છે બજારમાં એમાં એક પ્લાન્ટ બેઝ્ડ હોય છે, એટલે કે વનસ્પતિમાંથી સીધું મેળવવામાં આવે છે જેનું નામ છે સ્ટેવિયા. આ ઘણી હદે હેલ્ધી માનવામાં આવતું સબ્સ્ટિટ્યુટ છે, પરંતુ જો દિવાળીની મીઠાઈની વાત કરીએ તો એ આ પ્રકારની શુગરમાંથી બનાવવી શક્ય નથી, કારણ કે આ શુગરને પકાવવી જ શક્ય નથી. બાકી બે મહત્ત્વના પ્રકાર છે જે લોકો રેગ્યુલર ઉપયોગમાં લેતા હોય છે એ બાબતે જાણકારી આપતાં ગાડગે ડાયાબિટીઝ કૅર સેન્ટર-ગોરેગામના ડાયાબેટોલૉજિસ્ટ ડૉ. પ્રદીપ ગાડગે કહે છે, 'એક પ્રકાર છે અસ્પાર્ટેમ. આ ઘણી બહોળી માત્રામાં લોકો લે છે, પરંતુ એની અસર હાનિકારક સાબિત થઈ શકે છે. આ સબ્સ્ટિટ્યુટને સેફ માનવામાં નથી આવતું. માટે એનો પ્રયોગ ન જ કરવો. જ્યારે બજારમાંથી શુગર-ફ્રી પ્રોડક્ટ ખરીદો ત્યારે એ વાંચો કે એમાં કયું તત્ત્વ છે. સુક્રાલોઝ નામનું તત્ત્વ ઘણું સેફ ગણાય છે અને એનાથી ભારતીય મીઠાઈઓ બની પણ શકે છે. માટે આ સબ્સ્ટિટ્યુટ વાપરી શકાય, પરંતુ અહીં પણ એ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કે અતિરેક યોગ્ય નથી.'

ધ્યાનમાં રાખો

01 શુગર-ફ્રી મીઠાઈ જોડે એક માનસિકતા જોડાયેલી છે કે એ હેલ્ધી છે એટલે ખાઓ જેટલું મન કરે, પરંતુ એવું છે નહીં. મીઠાઈને મીઠાઈની જેમ જ ખાવી જોઈએ, જમણની જેમ નહીં.

02 શુગર-ફ્રી મીઠાઈ પણ ઘરે બનાવો તો બેસ્ટ ગણાશે, કારણ કે એમાં તમે ફૅટ કે ઘીનું પ્રમાણ જાળવી શકશો. બહાર એ પ્રમાણ જળવાતું હોય કે નહીં એ કહી ન શકાય. જો વધુ ફૅટવાળી એ મીઠાઈ ખાશો તો ભલે એમાં શુગર નથી, પરંતુ જે ફૅટ છે એ પણ તમને હાનિ તો પહોંચાડશે જ.

03 મીઠાઈ ક્યારેય જમવા સાથે ન ખાઓ. સવારે ૧૧ વાગ્યે કે સાંજે પાંચ વાગ્યે ખાઓ. આ સમયે એટલા માટે કે આ સમયે જો મીઠાઈ ખાઓ તો એની સાથે બીજું કંઈ જ ખાવાની જરૂર ન રહે. ઘણાને લાગે કે મીઠાઈ અને ફરસાણ બન્ને ખાવું છે સાથે તો એ અતિ થઈ જશે. સવારે ૧૧ વાગ્યે મીઠાઈ ખાઓ અને સાંજે પાંચ વાગ્યે ફરસાણ તો વધુ યોગ્ય છે.

04 મીઠાઈ ખાઓ નહીં, પરંતુ ચાખો. ઘણાને આદત હોય છે એકસાથે ૪-૫ રસગુલ્લા ખાય નહીં ત્યાં સુધી મન ભરાય જ નહીં. કોઈ પણ મીઠાઈનો એક પીસ ઘણો થઈ ગયો કહેવાય. માનસિક રીતે તમને મીઠાઈ ખાવી જરૂરી છે, શારીરિક રીતે નહીં. માટે મનને થોડામાં ઝાઝો સંતોષ અપાવડાવો.