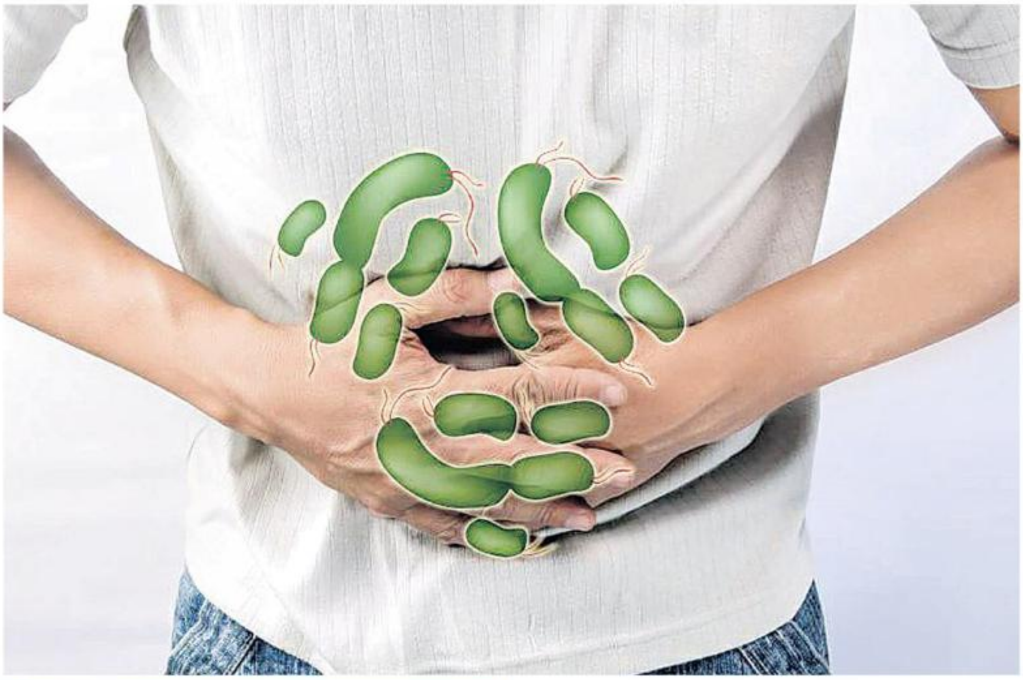
પેટમાં રહેલા સારા બેક્ટેરિયાનું મહત્ત્વ જાણો



બેક્ટેરિયાથી થતા રોગો વિશે તો તમે સાંભળ્યું જ હશે, પરંતુ એવા પણ બેક્ટેરિયા છે જે ઘણા ઉપયોગી છે. પાચનને બળ આપવાનું કામ આપણા શરીરમાં આ બેક્ટેરિયા કરે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. જુદા-જુદા રિસર્ચ દ્વારા પેટમાં રહેતા બેક્ટેરિયાને ઓબેસિટી, ડાયાબિટીઝ, હૉર્મોન્સ સંબંધિત તકલીફોથી માંડીને કેન્સર જેવા મોટા રોગો સાથે જોડવામાં આવ્યા છે ત્યારે જાણીએ આ બેક્ટેરિયાનું મહત્ત્વ

જિગીષા જૈન

બેક્ટેરિયા આપણી ચારે તરફ છે. આપણા શરીર ઉપર અને શરીરની અંદર પણ છે. વિજ્ઞાનની ભાષામાં એને સહજીવન પણ કહી શકાય. બેક્ટેરિયા આપણા પાચનતંત્રમાંથી પોષણ મેળવે છે અને સામે આપણી પાચનપ્રક્રિયામાં મદદ પણ કરે છે. આજકાલ શરીરમાંના આ બેક્ટેરિયા પર દુનિયાભરમાં અનેક રિસર્ચ ચાલે છે. ખાસ કરીને આ બેક્ટેરિયાની સંખ્યા કેટલી હોવી જોઈએ અને જો એ ઘટી જાય તો શું-શું થઈ શકે એ બાબતે ઘણાં રિસર્ચ થઈ રહ્યાં છે. આ રિસર્ચના મુખ્ય ઉદ્દેશ એ છે કે જો બૅક્ટેરિયા અને બીજા રોગો વચ્ચે સીધી કોઈ લિન્ક મળે તો એ રોગોનો સીધો ઉપાય મળી જાય. જુદા-જુદા રિસર્ચ દ્વારા આ બેક્ટેરિયાને ઓબેસિટી, ડાયાબિટીઝ, હોર્મોન્સ સંબંધિત તકલીફોથી માંડીને કેન્સર જેવા મોટા રોગો સાથે જોડવામાં આવ્યા છે. આ બધાં જ રિસર્ચમાં જોવા મળ્યું છે કે આ બૅક્ટેરિયાનું પ્રમાણ અને એમની તાકાત સાથે આ રોગોને સીધો સંબંધ છે. લગભગ બધાં જ રિસર્ચમાં જોવા મળ્યું છે કે જે વ્યક્તિને રોગ થયો છે તેના પેટમાં અમુક પ્રકારના બેક્ટેરિયાની અછત કે કમી હોય છે. સાથે-સાથે એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે જે લોકો નીરોગી છે તેમના શરીરમાં યોગ્ય માત્રામાં બેક્ટેરિયા છે. આ પરથી વૈજ્ઞાનિકો એવું માનતા થયા છે કે જેમના શરીરમાં જરૂરી પ્રમાણમાં ઉપયોગી બેક્ટેરિયા છે એ લોકો નીરોગી છે. આ વાત આપણા આયુર્વેદના જ્ઞાનને સમર્થન આપે છે કે લગભગ દરેક રોગની શરૂઆત પેટથી થાય છે. આજે આ બેક્ટેરિયા વિશે માહિતી મેળવીએ અને એમનું મહત્ત્વ સમજીએ.

બેક્ટેરિયાની ઉપયોગિતા

શરીરમાં પાચનનું મહત્ત્વ ઘણું વધારે છે અને આ બૅક્ટેરિયા આ પ્રક્રિયામાં અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે. જ્યારે ખોરાક શરીરની અંદર જાય છે ત્યારે શરીરમાં રહેલા ઉપયોગી બૅક્ટેરિયા આ ખોરાકના પાચનમાં એની મદદ કરે છે અને ખોરાકમાંનાં પોષક તત્ત્વોને એમાંથી અલગ પાડી આપે છે. ખોરાકના પાચન માટે અને ખોરાકમાંથી પોષક તત્ત્વો શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે એ માટે સારા બૅક્ટેરિયા ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. જો સારા બેક્ટેરિયા કોઈ પણ કારણસર ઘટી જાય તો શરીરમાં જ રહેલા ખરાબ બૅક્ટેરિયા ઍક્ટિવ થઈ જાય અને વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડતાં વ્યક્તિ માંદી પડી જાય એમ સમજાવતાં દહિસર અને સાંતાક્રુઝના ફૅમિલી ફિઝિશ્યન ડૉ. સુશીલ શાહ કહે છે, 'આમ બધાં જ પ્રકારનાં વિટામિન્સ બનાવવામાં અને શરીરને જરૂરી શુગર પ્રાપ્ત કરાવવામાં આંતરડાંમાં રહેલા સારા બેક્ટેરિયા ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે. સારા બૅક્ટેરિયા ફક્ત પાચનપ્રક્રિયામાં મદદ જ નથી કરતા, સાથે ખરાબ બૅક્ટેરિયાને પોતાના કાબૂમાં પણ રાખે છે જેને લીધે આ બૅક્ટેરિયા ફૂલી-ફાલી ન શકે. આ બૅક્ટેરિયા જન્મથી જ આપણા શરીરમાં હોય છે અને આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ એના દ્વારા એમાં જરૂર મુજબ વૃદ્ધિ થતી જાય છે. જો આ પ્રક્રિયા વ્યવસ્થિત થાય તો શરીરને લગતા લગભગ બધા જ પ્રૉબ્લેમ્સ સોલ્વ થાય, કારણ કે જો શરીરને જરૂરી તત્ત્વો મળી રહે તો શરીર નીરોગી અને સ્વસ્થ રહી શકે. આ સારા બેક્ટેરિયા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને સ્ટ્રૉન્ગ રાખે છે.'

ગુણવત્તા

આપણને કેટલા અને કેવા બૅક્ટેરિયાની જરૂર છે અને એની ગુણવત્તા કઈ રીતે નક્કી થાય એ બાબતે સમજાવતાં જુહુનાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'આપણા શરીરની અંદર અબજો બૅક્ટેરિયા હોઈ શકે છે જેની જુદી-જુદી ઘણી જાતિઓ છે. એનું નિશ્ચિત પ્રમાણ શરીરમાં જરૂરી રહે છે. આ બૅક્ટેરિયાની ગુણવત્તા મુખ્યત્વે ત્રણ બાબતો પર આધાર રાખે છે. એક તો જે બૅક્ટેરિયા છે એમની જાતિ. અલગ-અલગ ઘણા પ્રકારના બૅક્ટેરિયા રહે છે. તમારા પેટમાં જેટલા અલગ-અલગ જાતિના બૅક્ટેરિયા હોય એ હેલ્ધી ગણાય. બીજી મહત્ત્વની વસ્તુ છે એની સંખ્યા. જેટલી વધુ માત્રામાં બૅક્ટેરિયા હોય એ હેલ્ધી ગણાય અને ત્રીજી મહત્ત્વની વસ્તુ છે જે બૅક્ટેરિયા છે એમની તાકાત. ઘણા લોકોના શરીરમાં બૅક્ટેરિયાની સંખ્યા વધુ હોય, પરંતુ આ બૅક્ટેરિયા પાવરફુલ ન હોય તો એ હેલ્ધી નથી. આ બધામાં સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે દરેક વ્યક્તિના શરીરમાં સારા બૅક્ટેરિયાના પ્રકાર અને એમની સંખ્યા જુદાં-જુદાં હોય છે, કારણ કે દરેક વ્યક્તિની જરૂર જુદી-જુદી હોય છે. એ વ્યક્તિના શરીરની જરૂરિયાત મુજબ એના પ્રકારોમાં અને એની સંખ્યામાં વધઘટ થયા કરે છે.'

(આવતી કાલે આપણે જોઈશું કે પ્રો-બાયોટિક સપ્લિમેન્ટ્સ કેમ ન લેવાં અને નૅચરલ પ્રો-બાયોટિક તરફ કેમ વળવું જરૂરી છે.)

પ્રો-બાયોટિક ફૂડ એટલે શું?

બૅક્ટેરિયા આપણા શરીરમાં જન્મથી જ છે, પરંતુ આપણા ખોરાક સાથે એમની વધઘટ થઈ શકે છે. પ્રો-બાયોટિક એક ઑર્ગેનિઝમ છે એટલે કે એક બંધારણીય ઘટક છે. જેમ કે બૅક્ટેરિયા કે યિસ્ટ. અમુક પ્રકારનો ખોરાક એવો છે જેનાથી આપણા શરીરમાં રહેલા આ બૅક્ટેરિયાની સંખ્યા વધી જાય છે. સારી ડાયટ એ જ માનવામાં આવે છે જેમાં આ પ્રો-બાયોટિક ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હોય. જોકે એવા કયા ખાદ્ય પદાર્થો છે જેમાંથી આપણને આપણા શરીરને જરૂરી હોય એવા બૅક્ટેરિયા મળી રહે છે?

દહીં

જ્યારે પ્રો-બાયોટિકની વાત આવે ત્યારે એમાં સૌપ્રથમ નામ દહીંનું જ આવે છે. દહીંમાં લેક્ટોબેસિલસ નામના બૅક્ટેરિયા ભરપૂર માત્રામાં મળે છે. એ સિવાયના પણ બીજા ત્રણ-ચાર પ્રકારના બૅક્ટેરિયા દહીંમાં હોય છે. પાચન સંબંધિત કોઈ પણ સમસ્યામાં આપણે ત્યાં દહીંનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે એનું કારણ જ આ છે. ફક્ત દહીં જ નહીં; દહીંથી બનતી દરેક વસ્તુ છાશ, લસ્સી, રાયતું, કઢી વગેરે પણ એટલાં જ પોષણયુક્ત છે.

અથાણાં

અથાણાં ભારતીયો માટે બેસ્ટ પ્રો-બાયોટિક ગણી શકાય. અથાણાં આપણી સંસ્કૃતિમાં વર્ષોથી છે અને આ એ ધરોહર છે જે આપણે છોડવી જોઈએ નહીં. ઘણા લોકો માને છે કે એમાં નાખવામાં આવતા તેલ અને મીઠાને લીધે એ અનહેલ્ધી છે, પરંતુ એવું નથી. અથાણાં અત્યંત હેલ્ધી છે જ્યારે એ અથાણાંની જેમ જ ખાવામાં આવે. અથાણાંને શાકની જેમ ખાતા લોકોને એ નુકસાન કરી શકે છે.

આથેલા ખોરાક

ગુજરાતીઓનાં ઢોકળાં, હાંડવો અને સાઉથ ઈન્ડિયન્સના ઈડલી-ઢોસા ખૂબ સારી કક્ષાનાં પ્રો-બાયોટિક છે, કારણ કે આમાં ધાન્યને આથવામાં આવે છે. આથો જે વસ્તુમાં આવે એ વસ્તુમાં બૅક્ટેરિયા પોતે લાઈવ સ્વરૂપમાં હોય છે અને એ બૅક્ટેરિયા ઘણા જ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. જોકે આજકાલ ઈન્સ્ટન્ટ જમાનો આવી ગયો છે જેમાં સોડા કે ફ્રૂટ-સૉલ્ટ નાખીને ઢોકળાં કે ઈડલી બનાવવામાં આવે છે. એ કોઈ કક્ષાએ હેલ્ધી ખોરાક ન ગણી શકાય. જે ધાન્યને પીસીને પછી આઠ-દસ કલાક રાખી મૂકીને એમાં આથો લાવવાની પ્રોસેસ કરવામાં આવે છે એ પ્રો-બાયોટિક નૅચરલ છે. એમાં ઉપયોગી બૅક્ટેરિયા હોય છે.