શું તમે પ્રો-બાયોટિકનાં સપ્લિમેન્ટ્સ લો છો?

ટીવીમાં આવતી અઢળક જાહેરાતોથી પ્રભાવિત થઈને લોકો હેલ્ધી બનવાના હેતુસર પ્રો-બાયોટિકનાં સપ્લિમેન્ટ્સ કે ગોળીઓ લેવા લાગ્યા છે. હકીકત એ છે કે પ્રો-બાયોટિક્સ આપણને આપણા સામાન્ય ખોરાકમાંથી મળી રહે છે અને એ રીતે જ એ લેવા યોગ્ય છે. તમે જો દરરોજ ખોરાકમાં દહીં-છાશનો પ્રયોગ કરતા હો તો તમારા શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રો-બાયોટિક્સ મળી જ રહે છે માટે ખોટાં સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાની જરૂર જ નથી

જિગીષા જૈન

આજકાલ દરેક પોષક તત્ત્વનાં સપ્લિમેન્ટ્સ મળે છે. સપ્લિમેન્ટ્સ ભાગ્યે જ કુદરતી હોય છે. મોટા ભાગે એ લૅબમાં બનાવેલાં હોય છે. આજનો સમય એવો છે કે ભલે આપણે કહીએ કે દૂધમાંથી પ્રોટીન અને કૅલ્શિયમ મળે છે, પરંતુ લોકો દૂધ પીવાનું છોડીને પ્રોટીનના પાઉડર અને કૅલ્શિયમની ટીકડીઓ ખાવાનું વધુ પસંદ કરે છે. તડકામાં બિલકુલ નહીં રહે, વર્ષે હજારો રૂપિયા સનસ્ક્રીનમાં ખર્ચી નાખશે અને પછી વિટામિન Dનાં ઇન્જેક્શન લગાવતા ફરશે. હકીકત એ છે કે આપણા શરીરમાં જેટલા પણ પદાર્થની જરૂર રહે છે એ પદાર્થ કુદરતી રીતે આપણી પાસે આવે એનાથી રૂડું કશું છે નહીં, પરંતુ કુદરતી રીતે એને ન અપનાવીને કૃત્રિમ સપ્લિમેન્ટ્સ ખાવામાં માનતી આજની પ્રજા કઈ તરફ ગતિ કરી રહી છે એ સમજવું અઘરું છે. આવું જ એક કૃત્રિમ સપ્લિમેન્ટ છે જેનો આજકાલ લોકો ભરપૂર ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે એ છે પ્રો-બાયોટિક્સ. કુદરતી રીતે જ આપણા બધાના પેટમાં અસંખ્ય માત્રામાં બૅક્ટેરિયા રહેલા છે. આ એ બૅક્ટેરિયા છે જે પાચનમાં ઘણા જ ઉપયોગી થાય છે. કુદરતી રીતે અમુક ખાસ ખાદ્ય પદાર્થો છે જેમાંથી આપણને આ બૅક્ટેરિયા ભરપૂર માત્રામાં મળી રહે છે, પરંતુ આજકાલ ટીવીમાં જાહેરખબરો જોઈ-જોઈને લોકોને લાગે છે કે તેમને આ સારા બૅક્ટેરિયાની જરૂર છે જે તેમના પાચનની હેલ્થને સુધારે છે માટે બજારમાંથી ઢગલાબંધ સપ્લિમેન્ટ્સ લઈ આવશે અને દરરોજના એક હિસાબે ખાવાનું શરૂ કરી દેશે. મેડિકલ સ્ટોરમાં પણ માગો તો પ્રો-બાયોટિક્સની ટીકડીઓ મળે છે. દરરોજ એક ટીકડી લઈને પાચન સુધારી શકાય છે એવું લોકો માનતા થયા છે. ઘણા ડૉક્ટરો પણ વ્યક્તિને અપચો હોય તો આ ટીકડીઓ લખી આપે છે. હકીકતમાં આ ટીકડીઓ પર નિર્ભર રહેવું કેટલા અંશે યોગ્ય ગણાય અને પ્રો-બાયોટિક્સની જરૂર માટે આપણે શું ખવાય એ સમજવું જરૂરી છે. ગઈ કાલે આપણે જોયું કે પ્રો-બાયોટિક્સ એટલે શું અને એ કઈ રીતે મદદરૂપ થાય છે. આજે સમજીએ નેચરલ પ્રો-બાયોટિક્સ અને સપ્લિમેન્ટ્સ વચ્ચેનું અંતર.

સપ્લિમેન્ટ્સ

જેટલાં પણ સપ્લિમેન્ટ્સ આવે છે પ્રો-બાયોટિકનાં એ લેવાં ન જોઈએ એનું એક મુખ્ય કારણ છે તમારા શરીરમાં જેટલા અને જેવા બૅક્ટેરિયાની જરૂર છે એ બૅક્ટેરિયા શરીર ખુદ જ અંદર ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તમે દોઢડાહ્યા થઈને ઉપરથી વધુ માત્રામાં બૅક્ટેરિયા નાખો એ બિનજરૂરી છે. તો કોઈ એવું પણ કહી શકે કે પ્રો-બાયોટિક ફૂડ પણ ખાવાની શું જરૂર છે? એ ખાવાની એટલે જરૂર છે કે એ ફૂડ તમને ફક્ત બૅક્ટેરિયા નથી આપતું, પોષણ પણ આપે છે. તમે દહીં ખાઓ છો તો એમાંથી તમને ઉચ્ચ કક્ષાનું પ્રોટીન અને કૅલ્શિયમ મળે છે જેમાં બૅક્ટેરિયા ભળેલા હોવાને કારણે એ અત્યંત સુપાચ્ય બને છે અને શરીરને પૂરી માત્રામાં મળે પણ છે. જ્યારે તમે સપ્લિમેન્ટ્સ લો છો ત્યારે એ ફક્ત બૅક્ટેરિયા છે જે સીધા તમારી અંદર જાય છે. દરેક વ્યક્તિની બૅક્ટેરિયાની જરૂર જુદી-જુદી છે અને એ જરૂર વિશે શરીર સૌથી વધુ સમજદાર છે. જે લોકો વેજિટેરિયન છે તેમના માટે જરૂરિયાત જુદી હોય, જે લોકો વધુપડતું પ્રોટીન ખાતા હોય તેમના માટે જરૂરિયાત જુદી હોય. આમ સપ્લિમેન્ટ્સ ન લો એટલું વધુ સારું.

બજારનું દહીં ન ખાઓ, ઘરે બનાવો

આજકાલ બજારમાં દહીંના નામે પણ ઘણુંબધું મળે છે. ફ્લેવર્ડ યૉગર્ટ અને ફ્રોઝન યૉગર્ટને લોકો હેલ્ધી ઑપ્શન ગણીને એના પર તૂટી પડે છે. વળી સામાન્ય રીતે ખાવા માટે વપરાતું દહીં પણ લોકો બહારનું જ ખાતા હોય છે. ઘરે દહીં જમાવવાની પ્રથા જાણે ધીમે-ધીમે નાશ પામતી જાય છે. બહારના દહીં વિશે વાત કરતાં મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'આપણે ઘરે જે દહીં જમાવીએ એનો સ્વાદ બીજા દિવસે બદલાઈ જાય છે, જ્યારે બહારના દહીંમાં એવું નથી થતું. જો તમે ડબ્બાનું દહીં લો છો તો એ આરામથી અઠવાડિયું રહે છે અને બિલકુલ બગડતું નથી. ફ્લેવર્ડ અને ફ્રોઝન યૉગર્ટમાં પણ એવું જ જોવા મળે છે. એ લાંબો સમય ટકે એટલે એમાં જરૂરી કેમિકલ્સ ઉમેરવામાં આવે છે. જો તમે ધ્યાનથી ડબ્બાવાળા દહીંની સામગ્રી વાંચશો તો સમજાશે. આ સિવાય ફ્લેવર્ડ દહીંમાં જે ફ્લેવર નાખવામાં આવ્યું હોય છે એ આર્ટિફિશ્યલ હોય છે જે ફાયદો નહીં નુકસાન જ કરે છે.'

મૉડર્ન ઘરોમાં લોકોને દહીં જમાવતાં આવડતું પણ નથી હોતું. જ્યારે એ સૌથી સરળ હોય છે. વળી આ બધી આવડતો જૂની પેઢીએ નવી પેઢીને શીખવવી જોઈએ. આપણી પરંપરાગત રેસિપીઝ અને આદતો આજ રીતે પેઢી દર પેઢી આગળ વધે એ હિતકારી છે. બહારના પ્લાસ્ટિક કન્ટેનરમાં મળતા દહીં કરતાં ઘરના ચીની માટીના મટકામાં જમાવેલું તાજું દહીં લાખ દરજ્જે હેલ્ધી ગણાય. ઘણા લોકોને દહીં ક્યારેક સદતું નથી હોતું. એવા લોકોએ દહીંને વઘારીને ખાવું. આયુર્વેદ માને છે કે દહીં રાત્રે ન ખાવું, પરંતુ ગુજરાતીઓ દહીંનું રૂપાંતરિત વર્ઝન કઢી રાત્રે જમવામાં ખાસ લે છે. સાઉથ ઇન્ડિયન લોકો પણ રાત્રે જમવામાં દહીં-ભાત ખાય છે. જે લોકો ખાય છે અને જેમને સદે છે તેઓ ખાઈ શકે છે. બાકી દહીં દિવસ દરમ્યાન ખાવું વધુ હિતકારી મનાય છે. જે લોકોને દૂધ માફક ન આવતું હોય તેમના માટે પણ દહીં સુપાચ્ય રહે છે અને દૂધનું પોષણ પણ એમાંથી મળી રહે છે. દરરોજ જમવામાં ખાસ કરીને બપોરે જમવામાં દહીં કે છાશ લેવાના ફાયદા જાણી લેવા જેવા છે.

જે લોકોને અત્યંત શુગર-ક્રેવિંગ થતું હોય - જેમ કે ગળ્યું ખાવાની ખૂબ ઇચ્છા થતી હોય અને જેઓ જમ્યા પછી ફ્રિજ ખોલીને મીઠાઈ કે ચૉકલેટ શોધતા હોય તેમનું ક્રેવિંગ દૂર કરવા છાશ કે દહીં અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

એમાં અત્યંત ઉચ્ચ કક્ષાનું પ્રોટીન અને કૅલ્શિયમ છે જે શરીરના સ્નાયુઓને સશક્ત કરે છે અને હાડકાંને મજબૂત બનાવવમાં મદદ પણ કરે છે. જે લોકોએ એનું નિયમિત સેવન કર્યું છે તેમને ઑસ્ટિઓપોરોસિસની તકલીફ ઘણી મોડી આવે છે.

દહીંની પ્રો-બાયોટિક વૅલ્યુ એટલી સારી છે કે એ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, હાર્ટ-હેલ્થને વધુ સારી બનાવે છે અને વજનને કન્ટ્રોલ કરવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

લાઇવ બૅક્ટેરિયા

જે આપણે નેચરલ પ્રો-બાયોટિક્સ ખાઈએ છીએ જેમ કે આથેલા લોટનાં ઢોકળાં કે દહીં એમાં જે બૅક્ટેરિયા હોય છે એ જીવંત સ્વરૂપમાં હોય છે. એ બૅક્ટેરિયા આપણા પાચન માટે બેસ્ટ રહે છે. સપ્લિમેન્ટ્સ વિશે વાત કરતાં જુહુનાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'સપ્લિમેન્ટ્સમાં ક્યારેય લાઇવ બૅક્ટેરિયા નથી હોતા. એમાં જે બૅક્ટેરિયા હોય છે એ મૃત અવસ્થામાં હોય છે, કારણ કે આ સપ્લિમેન્ટ્સની લાઇફ ઘણી વધારે હોય છે. એક મહિનાથી લઈને છ-છ મહિના સુધી એ ચાલતા હોય છે. જો એમાં લાઇવ બૅક્ટેરિયા હોય તો એ કેવી રીતે આટલો સમય ટકી શકે એ પણ વિચારવું જરૂરી છે. આમ સપ્લિમેન્ટ્સ લઈને તમને લાગે કે તમે તમારું પાચન સશક્ત બનાવી રહ્યા છો તો એ ભૂલભરેલું છે. એનાથી પાચનને કોઈ મદદ મળતી નથી.'