

હાર્ટને હેલ્થી રાખવા માટે ઘી ન ખાવાની ભૂલ તમે ન કરતા



ઘી ખાવાથી નહીં પરંતુ એ ન ખાવાથી વ્યક્તિને અટેક આવી શકે છે. દુધ એ વાતનું છે કે આપણા દેશમાં એમ કહીએ કે ઓલિવ ઓઇલ હેલ્થી છે તો બધા માની જશે, પરંતુ ઘી હેલ્થી છે કહીએ તો એના માટે દલીલ કરવી પડે છે. ઘીના હેલ્થી હોવા પર જો વિશ્વાસ ન આવતો હોય તો આવો સમજીએ ઘી કઈ રીતે ઉપયોગી છે

વિગીધા જેન

શું તમને હાર્ટ-પ્રોબ્લેમ છે અને એને કારણે તમારા ડોક્ટરે તમને ઘી અને તેલ ખાવાની ના પાડી છે?

શું તમારા ડાયટિશનને તમને વજન ઉતારવા માટે ઘી ખાવાની ના પાડી છે?

નાનપણમાં ભલે ખીચડીમાં બે ચમચી એકસ્ટ્રા ઘી અને ઘીથી લખલખતો શીરો તમે ખાધો છે, પરંતુ આજે તમે ઘીને હાથ પણ લગાડતા નથી?

જો આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ હા હોય તો તમે એ લાખો લોકોની હાર્ટ ઊભા છો જેમને ઘી વિરુદ્ધ બોલી-બોલીને એટલા ડરાવી દેવામાં આવ્યા છે કે ઘી ખાશો એટલે તમને અટેક આવવાનો જ છે, ઘી એક સેચ્યુરેટેડ ફેટ છે જેમાં ખૂબભંધું કોલેસ્ટરોલ હોય છે અને આ કોલેસ્ટરોલ લોહીની નળીઓને બ્લોક કરી દે છે જેથી હાર્ટ-એટેકનું રિસ્ક ખૂબ વધી જાય છે. આવું એક્સ્લેનેશન આપણે બધાએ અટકાવવાર સાંભળ્યું છે અને આ આપણે ક્યાંથી સાંભળ્યું છે? આપણા જાણીતા ડોક્ટરો, ડાયટિશન અને વેઈટલોસ કે હેલ્થ-ઈન્સ્ટ્રી પાસેથી.

જોકે એ લોકો પણ બિચારા છે, કારણ કે મોટા ભાગના ડોક્ટરો વેસ્ટર્ન સ્ટીલ વાંચીને જાન લે છે. મોટા ભાગના ડાયટિશન જે ન્યુટ્રિશન ભણે છે એ કોર્સ અને એનું મટીરિયલ વેસ્ટર્ન સભ્યતા પ્રમાણે તૈયાર થયેલું હોય છે. એટલે જ તેમના મતે કેલિફોર્નિયામાં ઊગતી બદામ અતિ ગુણકારી અને આપણા ગોવામાં ઊગતા કાજુ અત્યંત હાનિકારક છે. ઘીની જ વાત કરીએ તો એક પ્રશ્ન દરેકે પોતાની જાતને પૂછવા જેવો છે. તમે જ્યારે ઘી ખાતા હતા ત્યારે પાતળા હતા કે આજે ઘી ખાવાનું બંધ કર્યું છે ત્યારે પાતળા છો? બીજો મહત્વનો સવાલ એ કે હેલ્થમાં વીસેક વર્ષથી આપણે સાંભળીએ છીએ કે ઘી

હાર્ટ માટે નુકસાનકારક છે જેને લીધે ૨૦ વર્ષથી ધીમે-ધીમે લોકો ઘી ખાતા બંધ થઈ ગયા છે, પરંતુ આ ૨૦ વર્ષમાં હાર્ટ-ડિસીઝનું પ્રમાણ વધ્યું કે ઘટ્યું? આ પ્રશ્નોના જવાબ જ તમને ઘણુંબધું કહી જાય છે. નિષ્ણાતો પાસેથી જાણીએ કે ઘીની હાર્ટ પર શું અસર છે અને એ ખાવું જોઈએ કે નહીં.

હેલ્થી ઘી

ભારતની આજે એ હાલત છે કે અહીંના લોકોને એમ કહો કે ઓલિવ ઓઇલ ખૂબ જ હેલ્થી છે તો એક વાક્યમાં માની જશે, પરંતુ જો એમ કહો કે ઘી

હેલ્થી અને પવિત્ર માનવામાં આવે છે. એ ઘીને આજે આપણે તરછોડીએ છીએ.'

હાર્ટ-હેલ્થ માટે ઉપયોગી

ઘી ન ખાવા બાબતે પોતાનું મંતવ્ય આપતાં હોમિયોપેથ ડૉ. મયંક શાહ કહે છે, 'હું એવું સમજું છું કે ઘી બંધ કરાવીને ભારતના લોકોની હેલ્થને ખતમ કરી દેવાનો મોટો અપરાધ થયો છે જેનું મૂલ્ય આજે લોકો ચૂકવી રહ્યા છે અને એને વર્ષો સુધી માફ નહીં કરી શકાય. આમ તો ઘીના અનેક ગુણો છે, પરંતુ નસોની હેલ્થને જાળવી રાખવાનું ભહુમૂલ્ય કામ

છે. ખાસ કરીને કોલેસ્ટરોલ અને ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સને એ કાબૂમાં રાખે છે જે હાર્ટ-એટેક માટે જવાબદાર તત્ત્વો છે. ઘી પેટમાં રહેલા બેક્ટેરિયાની સ્ટ્રેન્થ વધારે છે જેને લીધે પાચનને બળ મળે છે. જે વ્યક્તિનું પાચન સારું હોય તેનું હાર્ટ હંમેશાં હેલ્થી રહે છે. ઘીમાં વિટામિન A એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે જે શરીરમાંના ફ્રી રેડિકલ્સને દૂર કરે છે જે હાર્ટને સ્ટ્રોન્ક બનાવવા માટે જરૂરી છે. જે પણ ખોરાકનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ વધુ હોય એ ખોરાકમાં ઘી નાખીએ તો એનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ આપોઆપ ઓછો થઈ જાય છે. જેમ કે પોરણપોળીનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ વધુ છે, પરંતુ એના પર ઘી વ્યવસ્થિત નાખીને જ ખવાય છે અને એમ જ ખાવું જોઈએ.'

બીજા ફાયદાઓ

ઘી કરે છે. કોઈ પણ કારણસર નસોની લાઈનિંગ ડેમેજ થાય ત્યાં જ કલોટ બનતાં હોય છે. આ લાઈનિંગને રિપેર કરવાનું કામ ઘી કરે છે. એ અત્યંત જરૂરી અને ઉપયોગી ફેટ છે. આજે પશ્ચિમના દેશો ઘીનું મૂલ્ય સમજીને એને કલેરિકાઈડ બટર તરીકે ખાઈ રહ્યા છે, જ્યારે આપણા લોકો ઘીને તરછોડી રહ્યા છે. ઘી છોડવાથી તેમની હાર્ટ-હેલ્થ બગડે જ છે, સુધરતી નથી.'

બીજા ફાયદાઓ

ઘી ખાવાના અટકાવ ફાયદાઓ છે જે વિશે વાત કરતાં ઋજુતા દીવેકર કહે છે, 'ઘી હાર્ટને તો હેલ્થી રાખે જ છે, એની સાથે-સાથે એ તમારા સાંધાઓને મજબૂત રાખે છે. એમાં એન્ટિ-વાઈરલ અને એન્ટિ-કંગલ પ્રોપર્ટી છે જે સ્કિનનું તેજ વધારે છે. એ એક બ્રેઈન ટોનિક તરીકે કામ કરે છે. પાચન માટે એ અદ્ભુત છે. તમારા હોર્મોન્સને બેલેન્સ રાખવામાં ઘી ઘણું ઉપયોગી છે. શરીરમાં જામેલી ફેટ્સને એ ઓગાળે છે. પેટ પર, હીપ્સ પર કે હાથ પર જે ચરબી જામી જાય છે અને એ એક્સસરાઈડ કરવા છતાં દૂર થતી નથી એનો અર્થ એ થયો કે તમે ઘી ખાતા નથી. ઘી ખાવાનું શરૂ કરશો તો એની મેળે આ ફેટ ઓગળશે.'

દૈન્ય સંબંધિત ફાયદા

હાર્ટ માટે ઘી કઈ રીતે ઉપયોગી છે એ જણાવતાં જુહુનાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'ઘીમાં શોર્ટ ચેઇન ફેટી એસિડ હોય છે જે ફેટ્સને તોરે

કઈ રીતે અને કેટલું ખાવું?

ઘીને ઘણા લોકો કહે છે કે ઉપરથી નાખીને જ ખાવું તો ઘણા એનો વધાર કરીને કે એને ગરમ કરીને વાપરે છે. ઘીને કોઈ પણ રીતે ખાઈ શકાય છે. ખીચડીમાં, રોટલીમાં, મોદકમાં, દાળ-ભાતમાં ઉપરથી ઘી નાખીને ખાઈ શકાય છે. પુલાવ કે બિરયાની કે શીરામાં ઘીને ગરમ કરવામાં આવે છે. બને રીત હેલ્થી જ ગણાય છે એટલે ગિલ્ટ વગર ખાઓ. ઘણા લોકો એવા છે જેઓ ઘી કોઈ કારણસર ખાઈ જ નથી શકતા તો તેઓ એક ચમચી ઘીથી શરૂઆત કરી શકે. બાકી દરેક વ્યક્તિએ તેના મુખ્ય ખોરાકમાં ઘી ખાવું જ જોઈએ. ઋજુતા દીવેકર કહે છે, 'સવારનો નારતો, બપોરનું જમવાનું અને રાતનું જમવાનું આ ત્રણેય ટંક એક ચમચી ઘી ખાવું જોઈએ. જે લોકોને આખો દિવસ નબળાઈ લાગતી હોય, જમ્યા પછી શુગર-કેવિંગ થતું હોય, બપોરે જમ્યા પછી ક્ષમતા કરતાં અડધી એનર્જીથી કામ થતું હોય એવા લોકોએ બપોરે જમવામાં એકને બદલે બે ચમચી ઘી ખાવું જોઈએ. જે લોકોને કબજિયાત રહેતી હોય, આખી રાત વ્યવસ્થિત ઊંઘ ન આવતી હોય, પાચન સંબંધિત કોઈ પણ તકલીફ હોય તો તેમણે રાત્રે એકને બદલે બે ચમચી ઘી ખાવું જોઈએ. જેમનું હીમોગ્લોબિન ઓછું હોય કે જે સ્ત્રીઓને મેનોપોઝને કારણે તકલીફ થતી હોય, ચીડિયાપણું લાગતું હોય તો તેમણે જમ્યા પછી ઘી અને ગોળ ભેળવીને ખાવાં જોઈએ.'

