જિગીષા જૈન

રિફાઇન્ડ તેલ નહીં, કોલ્ડ પ્રેસ્ડ તેલ છે હેલ્ધી

હાર્ટ-હેલ્ધીના નામે બજારમાં અનેક તેલ મળે છે, પરંતુ હકીકત એ છે કે એ રિફાઇનરીમાં તૈયાર થયેલા આ તેલમાં પોષણ ઘણું ઓછું હોય છે. આપણી જે જૂની રીત હતી તેલ કાઢવાની જેને કચ્ચી ઘાની કે કોલ્ડ પ્રેસ કહે છે એ સૌથી હેલ્ધી રીત હતી. ઘાંચીઓ આ રીતે તેલ કાઢતા હોય છે. આજે પણ આ પ્રકારનું તેલ મળે જ છે. ફરક એટલો છે કે એની જાહેરાતો નથી થતી એટલે એ પ્રચલિત નથી. કયું તેલ વાપરવું હેલ્ધી એ મૂંઝવણનો ઉકેલ લાવવાનો આજે પ્રયાસ કરીએ

આજે જમવામાં પૂરી છે? હું તો તળેલું ખાતો જ નથી. હું નહીં જમું.

મમ્મી, તારી રસોઈ ઘણી તેલવાળી હોય છે. આ તેલ-ઘી ખાઈ-ખાઈને જ અમે પાડા થઈ ગયા છીએ. ઓછા તેલનું બનાવતી જા.

હું તો મારા ઘરની રસોઈ હવે ઑલિવ ઑઇલમાં જ બનાવું છું. શરૂઆતમાં આપણાં શાક-દાળમાં ઑલિવ ઑઇલનો વઘાર કોઈને ભાવતો નહીં, પણ હવે બધા ખાઈ લે છે. હેલ્ધી છે એમ માનીને બધાએ સહર્ષ અપનાવી લીધું છે.

એક સમય હતો કે અમારા ઘરમાં શિંગતેલના ડબ્બા આવતા. હવે તો આ હાર્ટહેલ્ધી ઑઇલ જ આવે છે. શિંગતેલનો સ્વાદ તો જીભે વળગેલો, પણ હવે ઉંમર પ્રમાણે અને સમય પ્રમાણે બદલાવું જરૂરી. સ્વાદ કરતાં હેલ્થ વધુ સાચવવી જરૂરી છે.

આ પ્રકારની વાતચીત ઘર-ઘરમાં થતી હોય છે. તેલ અને ઘીને હાર્ટ-હેલ્થના દુશ્મન તરીકે ચીતરવામાં આવ્યા છે અને એ ચિત્રને આપણે આપણા મનમાં કોતરી કાઢ્યું છે. સુપર માર્કેટમાં હાર્ટના ફોટોવાળું ઑઇલ જોઈને આપણે માની લઈએ છીએ કે આ તેલ આપણા માટે સારું છે. ટીવી પર આવતી જાહેરખબરો જણાવે છે કે તમારે તમારું પારંપરિક તેલ ન વાપરવું. એમાં કૉલેસ્ટરોલ છે અને એનાથી હાર્ટ-હેલ્થને ખતરો છે. ઘણા વડીલો છે જેમણે પોતાના સમયમાં ખૂબ તળેલું ખાધું હતું, પરંતુ આજે ડરના માર્યા બાફેલું ખાય છે. હકીકતે તેલ ખરાબ છે? તેલ વાપરવું જોઈએ કે નહીં? વાપરીએ તો કયું તેલ વાપરીએ? આ બધાના સવાલ આજે મેળવવાની કોશિશ કરીએ.

ફૅટ્સની જરૂર

સામાન્ય ડાયટમાં આપણે પ્રોટીન, વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ વિશે ઘણા જાગૃત છીએ. આપણે માનીએ છીએ કે એ તો ડાયટમાં હોવું જ જોઈએ. પરંતુ એક કાર્બ્સ અને બીજું ફૅટ્સ આ બન્ને વસ્તુઓ માટે આપણે ઘણા શંકાસ્પદ રહીએ છીએ. આપણને લાગે છે કે કાર્બ્સ એટલે કે ઘઉં, જુવાર, બાજરી, ચોખા વગેરે અને ફૅટ્સ એટલે કે ઘી-તેલ વગેરેથી હેલ્થ ખરાબ થાય છે; પણ હકીકત વિશે જણાવતાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ યોગિતા ગોરડિયા કહે છે, 'બૅલેન્સ્ડ ડાયટનો અર્થ થાય જેમાં દરેક વસ્તુ સપ્રમાણ હોય. ફૅટ્સ આપણી ડાયટનો અત્યંત મહત્ત્વનો ભાગ છે. આપણા પાચનમાં એનો મહત્ત્વનો રોલ છે. પાચન જ નહીં, પોષણમાં પણ એની ઘણી જરૂર છે. વળી કોઈ પણ ખોરાકનો ગ્લાયસીમિક ઇન્ડેક્સ એ ફૅટ્સ દ્વારા ઓછો થાય છે. જેમ કે તમે ખીચડી ખાઓ તો એ પેટમાં જઈને સીધી શુગર થઈને લોહીમાં ભળી જાય છે અને એ તાત્કાલિક શુગરમાં વધારો કરે છે. જો તમે એમાં ઘી નાખો અથવા તેલમાં વઘારેલી ખીચડી ખાઓ તો એ ખીચડીનું પાચન ધીમું થાય, જે બેસ્ટ પરિસ્થિતિ છે. શુગર એકદમ વધશે નહીં એનાથી. પોષણ ધીમે-ધીમે શરીરમાં ઍબ્સૉર્બ થશે. ફૅટ્સનો સૌથી મોટો ફાયદો એ જ છે. એટલે જો તમે સમજતા હો કે તેલ કે ઘી ખાવાં જ નહીં તો એ ભૂલભરેલી માન્યતા છે. એવું ન કરવું.

તેલ કેવું ખાવું?

આજે બજારમાં હાર્ટ-હેલ્થના નામે ઘણાં રિફાઇન્ડ તેલ મળે છે. રિફાઇનરીમાં તૈયાર થયેલાં તેલ ન ખાવાનું સૂચવતાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'રિફાઇનરીમાં ખૂબ જ હાઈ ટેમ્પરેચર પર બિયાંમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે, જેમાં એનાં પોષક તત્ત્વો ખતમ થઈ જાય છે. આ રિફાઇનરીઓમાં ખરાબ બીજ પણ હોય તો પણ પ્રોસેસ વડે એમાંથી ૯૦ ટકા જેટલું તેલ કાઢી શકાય છે. એટલે એ પ્રૉફિટની દૃષ્ટિએ ઉપયોગી છે, પરંતુ હેલ્થની દૃષ્ટિએ નહીં. પહેલાંના સમયમાં ઘાણીમાં શિંગદાણા પીલીને ઘાંચી તેલ કાઢતો. આ રીતે જે તેલ કાઢવામાં આવતું એ ખૂબ ઓછા તાપમાન પર તેલ કઢાતું, જેથી એનાં પોષકતત્ત્વો અકબંધ રહેતાં. બીજું એ કે આ રીતે કઢાતા તેલમાં બીજનું ૫૦ ટકા તેલ જ નીકળતું. એટલે જો આ રીતે તેલ કાઢવું હોય તો તમને ખૂબ સારી ક્વૉલિટીનાં બીજ જોઈએ. ખરાબ બીજમાંથી વધુ તેલ નીકળે જ નહીં. અને જે બચેલાં બીજ હોય એ ઢોરને ચરવા માટે આપવામાં આવતાં. આ રીત ઉત્તમ હતી. ઢોરને પણ એનાથી સારો ચારો મળતો. આપણે ત્યાં હજી પણ ઘાંચીઓ છે જે પરંપરાગત રીતે તેલ કાઢતા હોય છે. જો તમે તમારાં બીજ આપીને તેની પાસે તેલ કઢાવી શકો તો એનાથી ઉત્તમ કંઈ નથી. જો એ શક્ય નથી તો કચ્ચી ઘાની કે પછી કોલ્ડ પ્રેસ્ડ તેલના નામે બજારમાં જે તેલ વેચાય છે એ વાપરી શકો છો. એ ઉત્તમ હોય છે. કોલ્ડ પ્રેસ્ડ તેલ સરળતાથી ન મળે તો ફિલ્ટર્ડ તેલ વાપરો.'

તેલ કયું ખાવું?

એવું નથી કે ઑલિવ ઑઇલ સારું નથી, પરંતુ ઇન્ડિયન કુકિંગ માટે ઑલિવ ઑઇલ સારું નથી. તમે તમારાં શાક-દાળ કે પુલાવ માટે ઑલિવ ઑઇલ ન વાપરો, કારણ કે ઊંચા તાપમાને એને ગરમ નથી કરાતું. જો ગરમ કરીએ તો એનું પોષણ જતું રહે છે અને ઊલટું એ નુકસાનકારક બની જાય છે. વળી આપણા પ્રદેશના પર્યાવરણ મુજબ પણ ઑલિવ ઑઇલ ન ખાવું જોઈએ. તેલ એ જ ખાવું જે આપણા પ્રદેશની ધરતીમાં ઊગતું હોય. આ વાત પર ભાર આપતાં મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'આપણે ત્યાં ઉત્તર અને પૂર્વમાં સરસવનું કે રાઈનું તેલ ખાવામાં આવે છે. રાજસ્થાન, મહારાષ્ટ્ર, પશ્ચિમ બંગાળ, આંધ્ર પ્રદેશ જેવી જગ્યાઓએ અમુક ખાસ વસ્તુઓમાં તલનું તેલ વપરાય છે. દક્ષિણ ભારતમાં નારિયેળનું તેલ વપરાય છે અને ગુજરાત-મહારાષ્ટ્રમાં શિંગતેલ વપરાય છે. જુદા-જુદા પ્રાંતના પાક અનુસાર આ તેલોનું નિર્માણ થયું છે. તમે જે પ્રાંતમાં રહેતા હો એ પ્રાંતનું જ તેલ ખાવું જોઈએ. એ તેલ તમારા માટે સૌથી વધુ ગુણકારી છે. મોટા ભાગની ચાઇનીઝ વાનગીઓમાં તલનું તેલ વાપરવામાં આવે છે. જો તમે ચાઇના જાઓ તો એ ખાવું. જો તમે ગ્રીસ કે યુરોપમાં રજાઓ ગાળવા જાઓ તો તમારે ઑલિવ ઑઇલ ખાવું જોઈએ. તમે જે જગ્યાએ છો એ મુજબ તમે તેલની પસંદગી કરો.'

તળેલું ખાવું હેલ્ધી છે?

તળેલો ખોરાક હેલ્ધી ત્યારે છે જ્યારે એ તમારા ઘરે બનેલો હોય. જો એ બહારનો હોય તો એ હેલ્ધી નથી જ. આમ જો ઘરે મમ્મીએ પૂરી-શાક બનાવ્યાં હોય તો મોઢું ચડાવ્યા વગર પ્રેમથી ખાવાં. જ્યારે બહારનો ચેવડો-ચકરી કે વેફર ખાવાની વાત કોઈ કરે તો મોઢું ચોક્કસ ચડાવી શકાય, કારણ કે એ હેલ્ધી નથી જ.

તળતી વખતે શું ધ્યાન રાખવું?

તેલ અત્યંત હેલ્ધી જ છે જો એ કોલ્ડ પ્રેસ્ડ કે ફિલ્ટર્ડ હોય તો. પરંતુ હેલ્ધી વસ્તુનો અર્થ એ તો નથી જ કે એને પ્રમાણભાન ભૂલીને ખાવા લાગવું. એ સમય યાદ કરો જ્યારે લોકો બહાર વધુ નહોતા ખાતા ત્યારે ઘરે જ ખોરાક બનતો અને ફક્ત વાર-તહેવાર પર મમ્મી-દાદીઓ તળેલું કે મીઠાઈ બનાવતી. દરરોજ પૂરી ને મિષ્ટાન્ન બનતાં નહીં. કેમ? કારણ કે પ્રમાણભાન અત્યંત જરૂરી છે. બીજું એ કે એક વખત જ્યારે તળવા માટે તેલ લીધું તો એનો બીજી વખત ઉપયોગ ન કરો. એનો અર્થ એમ નથી કે એને ફેંકી દો. તળવાનું મૅનેજમેન્ટ આ માટે આવડવું જોઈએ. એક વખત કડાઈ રાખી અને તળવાનું શરૂ કર્યું પછી વારે-વારે ગૅસ બંધ-ચાલુ ન કરો. આ રીતે તળવું હેલ્ધી નહીં ગણાય. એક વખત ચાલુ થયેલી કડાઈનું બધું તેલ એ જ સમયે વાપરી નાખો. ખૂબ ઓછું તેલ વધે જેમાં કંઈ તળાય એમ જ ન હોય તો થોડા પૌંઆ નાખીને શેકી લો, જેથી તેલ બીજી વાર વાપરવાનો સવાલ જ ન આવે અને તેલ ફેંકી દેવાની જરૂર પણ ન પડે. આવી આદતો આપણી દાદીઓએ વિકસાવેલી, જે આપણે શીખી લેવી જોઈએ.